

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЙС ПРО»

(ООО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЙС ПРО»)

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА
на заседании педагогического совета
«31» 05 2023 года
Протокол № 2

УТВЕРЖДЕНА
Генеральный директор
ООО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«АЙСПРО»
М. И. Давлетов
Пр. от «01» 06 2023 года № 88



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП
ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

Срок реализации: без ограничений.

г. Реутов 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Нормативная часть учебной программы.....	4
1.2. Режим учебно-тренировочной работы.....	4
2. Методическая часть.....	6
2.1. План годовичного цикла подготовки.....	6
3. Программный материал для практических занятий.....	8
3.1. Физическая подготовка.....	8
3.2. Общеразвивающие упражнения.....	8
3.3. Техническая подготовка.....	8
3.4. Теоретическая подготовка.....	9
3.4.1. Содержание теоретической подготовки.....	10
3.5. Воспитание физических качеств фигуриста.....	11
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	12
4. Воспитательная работа.....	14
5. Восстановительные средства и мероприятия.....	15
6. Педагогический и врачебный контроль.....	17
6.1. Введение.....	17
6.2. Педагогический контроль.....	17
6.3. Врачебный контроль.....	17
7. Система контроля и зачетные требования	18
8. Перечень информационного обеспечения.....	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фигурное катание на коньках — конькобежный вид спорта, относится к сложно координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнении дополнительных элементов (вращений, прыжков, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку. Включает одиночное катание (мужчины и женщины), парное катание, танцы на льду и синхронное катание на коньках.

Специфичность фигурного катания на коньках заключается в особенности выполняемых движений: с высокой скоростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела.

С целью всестороннего развития личности, выявления спортивно-одаренных детей и профессиональной ориентации для сферы физической культуры и спорта и разработана данная программа дополнительного образования для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках (далее-Программа).

Программа составляет основу для учебно- тренировочной и методической работы в Учреждении.

Программный материал для спортивно-оздоровительных групп предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники фигурного катания на коньках;

Основные показатели работы спортивных школ по фигурному катанию на коньках — стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности обучающихся (физической, технической, тактической и теоретической подготовки); результаты выступления в соревнованиях.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа для спортивно-оздоровительных групп имеет физкультурно-спортивную направленность.

Физкультурно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и длится 2 года. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются все желающие заниматься, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Возрастной диапазон занимающихся в одной группе не должен быть более двух лет.

В спортивно-оздоровительных группах подготовка юных спортсменов осуществляется через расширение двигательных возможностей и компенсацию двигательной активности. Развитие специальных физических качеств (скоростно-силовые, гибкость, координация движений, специальные силовые и др.) является одной из основных задач спортивно-оздоровительного этапа.

На оздоровительном этапе решаются следующие задачи:

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- Воспитание трудолюбия;
- Воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);
- Отбор перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках и перехода на предпрофессиональные программы.

Критериями успешного прохождения обучающимися данного этапа являются:

- стабильность списочного состава детей и их регулярная посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;

Результатами реализации программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по фигурному катанию на коньках;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- конкурсы, массовые катания.

1.2. РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 1 академический час, в зависимости от возрастной группы и задач на данном этапе обучения.

Продолжительность академического часа - 45 минут.

Рекомендуемые режим занятий:

Весь период: 3 раза в неделю по 1 часу.

Год обучения	Возраст обучающихся	Минимальное кол-во обучающихся в группе	Кол-во часов в неделю	Требования к подготовленности по итогам учебного года
1 год	4-5	15	3	Выполнение норм ОФП без требований
2 год	5-6	15	3	Выполнение норм ОФП без требований

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- развитие интереса к регулярным занятиям фигурным катанием на коньках, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Результат работы в данной деятельности, отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению технически правильными базовыми элементами фигурного катания на коньках;
- стремление к овладению начальной хореографической подготовкой и начальной музыкально-двигательной подготовкой.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий общей физической подготовкой;
- хореографический зал;
- ледовая площадка;
- раздевалки для спортсменов;
- спортивный инвентарь: коврики, скакалки, магнитофон;
- спортивная форма для занимающихся.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки, средствам и методам подготовки, видам упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего спортивно-оздоровительного этапа.

Продолжительность годичной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе - 42 недели занятий в рамках учреждения.

На комплектование спортивно-оздоровительных групп отводится один месяц, начиная с 1-го сентября. Доукомплектование групп производится на протяжении всего сезона. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Теоретические занятия;
- Участия в различных культурно-оздоровительных мероприятиях, фестивалях по фигурному катанию на коньках.

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на обучающихся дошкольного возраста, 4-6 лет, срок реализации 2 года. Занятия проходят в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод общения.

2.1.ПЛАН ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 4 лет, имея любой уровень спортивной подготовленности, поэтому распределение нагрузки в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также, гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств.

Примерный план – график распределения учебных часов (1 год обучения)

Наименование Разделов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Январь	февраль	март	апрель	май	Итого:
Теоретическая подготовка	2		1		2				2	7
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	15	15	10	10	100
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Специальная техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
Контрольно-переводные нормативы									2	2
Медицинское обследование (кол-во в год)	1									1
ИТОГО	31	28	29	28	30	33	33	28	32	272

Примерный план-график распределения учебных часов (2 год обучения)

Наименование Разделов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Январь	февраль	март	апрель	май	Итого:
Теоретическая подготовка	2		1		2				2	7
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	15	15	10	10	100
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Специальная техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
Контрольно-переводные нормативы									2	2
Медицинское обследование (кол-во в год)	1									1
ИТОГО	31	28	29	28	30	33	33	28	32	272

Примерный годовой тематический план распределения учебных часов по разделам подготовки

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	1 год	2 год
1	Теоретическая подготовка	7	7
2	Общая физическая подготовка	100	100
3	Специальная физическая подготовка	36	36
4	Хореографическая подготовка	36	36
5	Специальная техническая подготовка	90	90
6	Контрольно-переводные мероприятия	2	2
7	Медицинское обследование (кол-во в год)	1	1
8	ИТОГО	272	272

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

3.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка является основой для достижения высокого уровня мастерства в любом разделе фигурного катания. Разносторонняя физическая подготовленность позволяет спортсмену справляться со значительным объемом достаточно интенсивной учебно-тренировочной работы.

Физическую подготовку разделяют на общую и специальную. Объединяют эти виды подготовки, во-первых, развитие двигательных качеств, а во-вторых, функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма. На начальных этапах развития юных спортсменов общая и специальная подготовка направлена на выполнение сходных задач. Однако на этапах спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться.

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

Специальная физическая подготовка (СФП) фигуриста должна строиться с учетом биомеханической структуры элементов фигурного катания. Это и является основной задачей СФП.

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

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

3.2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Примерные общеразвивающие упражнения:

- Упражнения на внимание;
- Общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- Упражнения для выработки правильной осанки;
- Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках, на полу-пальцах, на внутренних и наружных сводах стопы, круговые движения стопы.
- Упражнения на равновесие. Позы «ласточка», «пистолетик»;
- Беговые упражнения;
- Прыжки в длину с места;
- Прыжки вверх с поворотами вправо, влево.
- Прыжки через степ;
- Акробатические, гимнастические, хореографические упражнения.

3.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Наряду с занятиями общей и специальной физической, хореографической и другими видами подготовки наиболее важное место для новичков имеет специальная техническая (ледовая) подготовка.

Основная задача по специальной технической подготовке (СТП) - обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания.

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения:

- основная стойка у борта с опорой руками и без них;
- полуприседы и приседы;

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

Образовательный процесс в группах спортивно-оздоровительного этапа планируется как один подготовительный период сроком в один год.

3.4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировочном процессе, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

3.4.1. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.

Тема 2. История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках.

История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта.

Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История в развитие фигурного катания в СССР. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм обучающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питание спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.

Тема 5. Правила поведения на ледовой площадке. Предупреждение спортивного травматизма.

Правила организации занятий и поведение в спортивном зале и на ледовой площадке. Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта.

Тема 6. Терминология фигурного катания на коньках.

Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.

Тема 7. Основы антидопинговых правил.

Основы антидопинговых правил: Что такое допинг, последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. Ответственность за их нарушение.

3.5. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФИГУРИСТОВ

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.

Воспитание силы. Для развития силовых способностей используются упражнения на различные группы мышц. Упражнения выполняются, на максимальное количество раз до предела (до отказа). Для спортсменов более низкой квалификации при становлении двигательных навыков лучше использовать метод повторных усилий, основанный на работе с непределёнными отягощениями (40—70% от максимального). Большое количество повторений (до 10—12 раз в одном подходе) способствует значительному увеличению обменных процессов и приводит к естественному увеличению работающих мышц и их силы, что положительно сказывается на росте мастерства фигуриста. Использование данного метода благоприятно влияет и на укрепление опорно-двигательного аппарата, уменьшая возможность появления травм.

Воспитание скоростно-силовых способностей. Для развития скоростно-силовых способностей можно использовать все силовые упражнения, выполняемые за определённые промежутки времени, а также прыжковые упражнения: многоскоки, скоки, напрыгивания на гимнастическую скамейку, перепрыгивания через гимнастическую скамейку и т.д. Для воспитания скоростных способностей используются беговые упражнения, упражнения со скакалкой и с резиной.

Воспитание выносливости. Для воспитания скоростной выносливости все упражнения должны выполняться на скорость, на время и на количество повторов. Для воспитания специальной выносливости применяются имитационные упражнения в круговой тренировке, упражнения с резиной, а также упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения, выполняемые на фоне усталости.

Воспитание ловкости. Для воспитания ловкости лучше всего использовать подвижные игры, эстафеты, волейбол, теннис, акробатические упражнения.

Воспитание двигательно-координационных способностей. Для совершенствования двигательной координации также можно использовать туры (в обе стороны) с изменением позиций рук, имитационные упражнения, хореографические упражнения, плавание и т.д.

Воспитание гибкости. Гибкость совершенствуется с помощью выполнения акробатических упражнений: мостиков, шпагатов, а также специфических упражнений «Бильман», захватов ноги из положения «ласточки».

Воспитание быстроты реакции. Быстроту реакции можно совершенствовать с помощью выполнения разнообразных упражнений из нестандартных положений, упражнений со скакалкой, туры и др.

Воспитание быстроты движения. Для воспитания быстроты движение должно выполняться с предельной скоростью. Выбирается такое количество повторений, которое позволяет повторять движение без снижения скорости. Можно использовать облегчающие методы для достижения скорости движения выше максимальной.

Для воспитания быстроты главным является повторный метод. Необходимо правильно выбирать интервалы отдыха между подходами, причем паузы должны обеспечивать почти полное восстановление. Чем более крупные мышцы задействованы при движении, тем большее время требуется на восстановление.

3.6. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха).

Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей. Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия. Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю.

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

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность представляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий Спортивной школе состоит в том, чтобы юные спортсмены освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали.

Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным.

Центральной фигурой в воспитании юного спортсмена является тренер. В деятельности педагога необходима гибкая и многогранная система воздействия, которая создает возможность эффективного влияния на личность ребенка. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к обучающимся, достигает цели в том случае, если учитывает конкретную ситуацию, особенности характера ребенка, педагогическую тактичность.

Важное воспитательное значение имеет обучение ребенка самостоятельности, инициативности, направленные на развитие навыков самовоспитания юного спортсмена, что определяет успешность его дальнейшей социализации.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности является расширение и углубление теоретических знаний в фигурном катании на коньках.

В процессе тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) развитию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации.

Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание.

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относится:

- Формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- Развитие эстетических чувств, способностей и умений видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий фигурным катанием на коньках;
- Воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
- Воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания, но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения).

5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.

Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют пассивный и активный отдых, а также специальные восстановительные мероприятия, от них же во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных спортсменов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Пассивный отдых. Прежде всего — это ночной сон продолжительностью не менее 8 ч. в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 ч. в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторные игры), которые ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутное занятие в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Психологические средства

Психологические средства восстановления подразделяют на две группы: психолого-педагогические, применяемые тренером-преподавателем, и специальные средства, применяемые квалифицированным психологом.

Психолого-педагогические средства: построение отношений тренера-преподавателя со спортсменом с учетом его индивидуальных особенностей и конкретного состояния, организация интересного разнообразного отдыха, применение отвлекающих факторов, индивидуальные и групповые беседы, внушение уверенности в своих силах, интересный и разнообразный досуг и др.;

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно - психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относят:

- аутогенную и психорегулирующую тренировку;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыку для релаксации.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медикобиологических средств восстановления:

- рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Питание спортсмена можно считать рациональным, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

Физиотерапевтические процедуры, некоторые фармакологические препараты растительного и синтетического происхождения, и другие медицинские средства восстановления применяются по назначению врача.

К физическим средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия.

Использование средств восстановления должно иметь определенную системность и направленность в зависимости от этапа подготовки.

Для этапа подготовки в спортивно-оздоровительных группах обучения наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена учебно-тренировочных средств и проведение занятий в игровой форме. Витаминизация проводится с учетом возрастных и сезонных особенностей, количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. Рекомендуется применение процедур закаливающего характера.

6. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

6.1. ВВЕДЕНИЕ

Современный уровень спортивных достижений предъявляет исключительно высокие требования к организму обучающихся. Общепринято, что рациональная физическая тренировка, типичная для фигурного катания на коньках, позволяет быстро и эффективно достичь многих признаков здоровья. Эффект занятий значительно повышается, если они сочетаются с правильным питанием, режимом дня, приемами психорегуляции, использованием гигиенических оздоравливающих мероприятий и врачебно-педагогическим контролем. Все эти моменты в той или иной степени должны быть отражены и на тренировочных занятиях спортивно-оздоровительного этапа.

6.2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.

При приеме в спортивно-оздоровительные группы следует руководствоваться желанием ребенка освоить первичные навыки фигурного катания на коньках. Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- бег 20 м: проводится с высокого старта. Количество человек 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.): испытуемый, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

6.3. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

В начале и в конце года все обучающиеся проходят медицинское обследование, обязательно наличие медицинской справки от врача об отсутствии противопоказаний для занятий фигурным катанием на коньках. Основными задачами медицинского обследования в группах, обучающихся по программе является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Формы подведения итогов реализации программы:

- сдача промежуточных и итоговых нормативов, общефизической подготовленности обучающихся;
- институциональные соревнования.

Промежуточная аттестация обучающихся (прием контрольных нормативов проводится 1 раз в год: текущая - в конце года - в конце учебного года (май). **Итоговая** аттестация обучающихся проводится по окончании реализации программы

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Варданян А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. - М.: 1994.
2. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников. Методические рекомендации. Челябинск, 1989.
3. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию. - Методическое письмо, М.: ВНИИФЕ, 1969.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 160 с.
5. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. - Автореф. канд. дисс. Омск: 1984.
6. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами - М.: 1994.
7. Лосева И.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. - Минск: 1986.
8. Ляссотович С.И. Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции. - Омск: 1989.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991.
10. Медведева И.М. Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании Автореферат канд. дисс. - Киев: 1985.
11. Поздняков А.В. В не ледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореферат канд. дисс. - М.: 2004. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004.
12. Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. - Методические рекомендации, М.: 1983.
13. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. - Малаховка: МОГИФК, 1989.
14. Мишин А.Н. Фигурное катание для всех Изд. 2, URSS. 2021 - 136с.

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью 17 (сложившаяся) листов

Генеральный директор ООО «Айс Про»

/Давлетов М.И.

