МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА 11»

«Утверждаю»:
Директор МАОУДО «СШОР № 11»
_____ В.А. Навроцкий

Приказ от «01» 07 2017 г. № 69-у

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

Срок реализации Программы: 1 лет

Программа принята на педагогическом совете Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 11» (протокол № 6 от «01» 07 2017г.)

Разработчики Программы:

Дедяева Елена Михайловна – заместитель директора,

Ошотина Юлия Юрьевна – тренер- преподаватель,

Цветкова Наталия Митрофановна – методист -инструктор

г. Липецк

2017 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....3.
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 8
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....11
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....20
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....24

1 . ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фигу́рное ката́ние — конькобежный вид спорта, относится к сложнокоординационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

Фигурное катание как отдельный вид спорта сформировалось в 1860-х годах и в 1871 году было признано на I Конгрессе конькобежцев. Первые соревнования состоялись в Вене в 1882 году среди мужчин фигуристов.

В 1908 и 1920 годах соревнования по фигурному катанию прошли на летних Олимпийских играх. Надо отметить, что фигурное катание — первый из зимних видов спорта, попавший в олимпийскую программу. С 1924 года фигурное катание неизменно входит в программу зимних Олимпийских игр.

С 1986 года и по настоящее время официальные международные соревнования по фигурному катанию, такие как чемпионат мира, чемпионат Европы, чемпионат Четырёх континентов и другие проходят под эгидой Международного союза конькобежцев (ИСУ, от англ. International Skating Union, ISU).

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное фигурное катание, спортивные танцы и групповое синхронное катание. Групповое синхронное катание пока не включено в программу официальных соревнований, по данному виду фигурного катания проходит отдельный чемпионат мира по синхронному катанию на коньках.

С 2014 года в программу Олимпийских игр включены командные соревнования по фигурному катанию.

1.1.Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 688«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках».

Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

1.2. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в фигурном катании;

подготовку одаренных детей к реализации предпрофессиональных образовательных программ в области физической культуры и спорта;

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи Программы:

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 спорте, в первую очередь в фигурном катании на коньках.

1.3. Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических

занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

1.4. Срок освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках для лиц, зачисленных в Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 11» на спортивно-оздоровительный этап обучения в возрасте 6 лет составляет 1 год.

На спортивно-оздоровительный этап обучения зачисляются дети в возрасте от 6 лет, прошедшие набор для занятий по виду спорта фигурное катание на коньках, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта, заявление родителей.

таблица 1.

Таблица 1. Особенности формирования групп занимающихся.

Этапы обучения	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек) оптимальный состав
Спортивно-оздоровительный этап - (СОЭ)	1 год	6-7	14-20

1.5. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

В области теории и методики физической культуры и спорта знания:

- история развития фигурного катания на коньках;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта,

и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основы спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях тяжелой атлетики.

В области общей и специальной физической подготовки:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий фигурным катанием на коньках;
- укрепление здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты связанные с:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- развитие специальных физических и психологических качеств;
- приобретением соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- повышением уровня функциональной подготовленности;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области хореографии:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
-умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

1.6. Оценка качества образования по Программе в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках производится с учетом требований, контрольных нормативов по предметам учебного плана.

1.7. По окончании обучения по Программе, обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается Учреждением в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

1.8. Обучение по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках ведется на русском языке.

2.УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА.

2.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках включает в себя учебный план сроком освоения 1 год.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам по Программе представлен в таблице 2.

Таблица 2.

Общий график и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе

Спортивно-оздоровительный этап
1 год **36 недель** **6** **часов в неделю** **216** **часов**

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта фигурное катание на коньках:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении ;
- разработана с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся. Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Программа отражает структуру в части:

наименования предметных областей;

учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта;

ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы.

Учебный план Программы содержит следующие предметные области (далее – ПО), подразделяющиеся на учебные предметы (далее - УП):

ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

- УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта »;

ПО 2. «Общая физическая подготовка»;

- УП 2.1. «Общая физическая подготовка»;

ПО 3. «Избранный вид спорта – фигурное катание на коньках»:

- УП 3.1. «Специальная физическая и техническая подготовка»;

ПО 4. «Хореография»:

-УП 4.1. « Соблюдение техники безопасности».

Под учебным предметом в настоящей Программе понимается система знаний, умений и навыков, отобранных в соответствии с осваиваемыми обучающимися предметными областями согласно специфике и направленности Программы. Учебные предметы, реализуемые в рамках Программы, организованы и проводятся в форме: лекций, тренировок, практических занятий, медицинских осмотров, сдачи контрольных нормативов и т.п.

Общая продолжительность Программы, а также продолжительность освоения предметных областей, учебных предметов представлена в таблице 3

Таблица 3.

Продолжительность реализации Программы по предметным областям

Содержание занятий	**Программы**
	Спортивно-оздоровительный этап
	1год
Теоретическая подготовка	**12**
Общая, специальная физическая подготовка	**50**
Избранный вид спорта	**100**
Хореография	**56**
ИТОГО (в часах)	**216 часов**

Учебный план рассчитан на 36 недель учебно-тренировочных занятий.

№ п\п	Наименование модуля, курса (дисциплины)	**Количество часов**
1	Теоретические занятия	10
2	Общая, специальная физическая подготовка	50
3	Хореография	56

4	Избранный вид спорта (техническая и тактическая подготовки)	100
Итого:		**216**

Годовой график распределения тренировочной нагрузки

№ п\п	Наименование модуля, курса (дисциплины)	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	Общая, специальная физическая подготовка (ОФП)	6	6	5	6	5	6	6	5	5	50
3	Хореография	7	7	6	6	6	6	6	6	6	56
4	Избранный вид спорта (техническая и тактическая подготовки)	12	11	11	11	11	11	11	11	11	100
	Итого:	**27**	**25**	**23**	**24**	**23**	**24**	**24**	**23**	**23**	**216**

В целях реализации Программы ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 36 недели, предусматривающий:

график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;

тренировочные сборы;

участие в соревнованиях;

самостоятельную работу обучающихся;

итоговую аттестацию обучающихся.

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта и возрастных особенностей обучающихся.

1.9. Соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам в рамках Программы.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой в соответствии с этапом обучения по Программе и спецификой вида спорта. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью лиц, проходящих обучение по Программе.

Спортивная подготовка фигуристов — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

- Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
- Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
- Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки
- Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

<u>Специфика и особенности обучения по Программе .</u>

Многолетняя подготовка фигуристов - сложный процесс становления

спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные задачи для каждой учебной группы.

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

Ряд авторов (Гришина М.В., Ляссотович С.И., Горбунова Г.М и др.) рекомендуют оценивать следующие показатели: внешний вид, подвижность в суставах, слух, состояние вестибулярного анализатора и др. Их необходимо учитывать при комплектовании групп для занятий фигурным катанием на коньках. Критерии оценки внешнего вида, подвижности в суставах приведены в таблицах 3 и 4.

Успешность обучения в фигурном катании зависит от устойчивого функционирования вестибулярного анализатора, т.к. в фигурном катании на коньках много вращательных движений. Для определения состояния статокинетической системы в целом, особенно вестибулярного аппарата, рекомендуется применять ряд проб: сенсибилизированную пробу Ромберга, пробу Яроцкого, «отолитовую реакцию Вочека .

ОЦЕНКА ОСОБЕННОСТЕЙ ВНЕШНЕГО ВИДА

№№ п/п	Особенности телосложения и пропорции тела	Характеристика и оценка особенностей		
		хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
1	Длина шеи	длинная, нормальная	средняя	короткая
2	Форма спины	прямая	сутуловатая	сутулая
3	Длина ног	длинные, нормальные	незначительно короче нормальной длины	короткие
4	Форма ног	прямые или с небольшим искривлением голени	значительное искривление голени – выступание внутренних	Х-образные, О-образные, выступление внутренних надмыщелков бедра

			лодыжек	
5	Полнота ног	ниже средней упитанности	средняя упитанность	выше средней упитанности
6	Форма таза	узкий	средний	широкий

Примечание: При плохой оценке особенностей внешнего вида по всем показателям поступающий от дальнейших испытаний освобождается. Посредственная оценка некоторых показателей внешнего вида может быть проходной при отличном выполнении контрольных упражнений на льда.

ОЦЕНКА ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ

№№ п/п	Виды испытаний	Характеристика и оценка подвижности		
		хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
1	Подвижность тазобедренного сустава. Подъем ноги – вперед и в сторону (пассивный)	Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону	Нога поднимается легко ниже уровня плеч (вперед и в сторону), но не менее чем на 100°	Нога поднимается ниже уровня 90°. Нога отводится в сторону с напряжением
2	Выворотность стоп. Испытуемый стоит в позиции № 1 (хореографической)	Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх	Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног	Опирается на большой палец ноги. Ступни несколько сведены внутрь
3	Активное скручивание корпуса, без смещения ног, опирающихся об пол	Вращение вправо более чем 90°	Вращение влево менее чем на 90°	Корпус мало скручивается
4	Гибкость позвоночника. Наклон вперед в стойке на прямых ногах, пятки и носки вместе (пассивный)	Испытуемый головой касается коленей ног	Не достает головой коленей ног, но достает ладонями пол	Не достает кончиками пальцев до пола
5	Наклон назад, стоя на прямых ногах, держась руками за стул	Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику	Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника	Слабый прогиб в пояснице

ОЦЕНКА СЛУХА

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

Для спортивно-оздоровительного этапа:

укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое

развитие, обучение технике упражнений, формирование интереса к фигурному катанию, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судей и тренера-преподавателя, выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП.

3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

3.2.1. Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, хореографической подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

План теоретической подготовки по этапам

План теоретической подготовки

№	Темы	Количество часов
1	История развития фигурного катания на коньках	1
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
3	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1
4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1
6	Гигиенические знания, умения и навыки	1
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1
8	Основы спортивного питания	1
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1
10	Требования техники безопасности при занятиях фигурным катанием на коньках	2
	Всего часов	11

3.2.2.Общефизическая и специальная подготовка.

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 СОЭ 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).

3.2.3. Технико-тактическая подготовка.

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.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки

№ п/п	Виды соревнований	Этапы подготовки
		1 год
1.	Контрольные	2
2.	Отборные	-
3.	Основные	1
4.	Главные	-

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены

1.1. При проведении занятий по фигурному катанию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

• Травмы при падении на льду (повреждение головы, туловища, нижних и верхних конечностей и костей рук; растяжение связок голеностопного и коленного суставов, ушибы плечевого суставов и туловища, повреждение лица и челюсти)

• Травмы при применении силовых приемов

• Выполнение упражнений без разминки

• Обморожение или переохлаждение

• Потертости от коньков

К основным специфическим факторам риска относятся :

- недостатки в организации и методике учебно-тренировочных занятий и соревнований

-погрешности в разминке;

-неумение правильно выполнить самостраховку ;

-несоответствие экипировки участника занятия, спортсмена условиям тренировок и соревнований ;

-изготовление и наличие спортивного инвентаря без учета обеспечения безопасности ; -

-неподготовленность мест проведения тренировок и соревнований ;

- особенности психоэмоциональных проявлений ;

-несоблюдение правил самоконтроля ;

- нарушение правил врачебного контроля;- нарушение дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

1.2. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно обратиться в медпункт за оказанием первой медицинской помощи, немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации спортивной школы.

1.3. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности. Со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.4. При проведении занятий на ледовой арене необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать пути эвакуации.

1.5. При неисправности спортивного оборудования, инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, инструктору или руководителю занятий.

1.6. Для предупреждения спортивных травм необходимо выполнять комплекс мер:

Правильную методику тренировки, обеспечение оптимального состояния мест занятий, исправность инвентаря, удобство защиты и комфорт одежды и обуви, применение защитных приспособлений, регулярный врачебный контроль и выполнение гигиенических требований.

1. Требования безопасности перед началом занятий

1.1. Надеть форму соответственно виду спорта : фигурное катание – (перчатки, коньки, спортивный костюм, наушники или шапочку)

1.2. Проверить исправность спортинвентаря, спортивной защиты одежды и правильную заточку лезвий точку коньков особое внимание обратить на подгонку обуви.

1.3. Снять все предметы представляющие опасность (часы, бусы, кольца, висячие серьги)

1.4. Провести разминку

1.5 Выход на лед разрешается по команде тренера (инструктора)

2. Требования безопасности во время занятий

2.1. Запереть все калитки на ледовой площадке.

2.2. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

2.3. Не кататься на тесных или свободных коньках.

2.4. Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя.

2.5. Быть внимательным при перемещениях по катку.

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях

3.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3.2. С помощью тренера – преподавателя при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3.3. При возникновении пожара на ледовой арене немедленно прекратить занятия, организованно под руководством тренера-преподавателя (инструктора) покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации ;

3.4. По распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию и сообщить о пожаре в пожарную часть .

4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь.

4.2. Организованно покинуть место проведения занятия .

4.3. Снять спортивную форму.

4.4. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место

4.5. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1.Методические указания по организации освоения программного материала, промежуточной (январь) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и аттестация обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

контрольные испытания по освоению программного материала по физической подготовке и промежуточная аттестация проводятся по физической и специальной подготовке. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале;

в целях контроля роста спортивной подготовки, в рамках Программы проводятся контрольные соревнования;

контрольные испытания по освоению программного материала и промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по итогам прохождения обучения на этапах Программы. Комплекс контрольных упражнений предполагает сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки и собеседование на предмет знания теории и методики физической культуры и спорта и избранного вида спорта в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню.

Итоговая аттестация (экзамен) считается успешной, в случае если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе: получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 70 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Сроки проведения контрольных мероприятий, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации по Программе могут быть изменены и скорректированы в отношении обучающихся, осваивающих Программу в сокращенные сроки в соответствии с решением руководства Учреждения.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по итогам освоения Программы обучающимися утверждены Положением о промежуточной и итоговой аттестации и требования по освоению программного материала.

5. Перечень информационного обеспечения Программы.

Литература.

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.

1. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
2. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
3. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975г.
4. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод. письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
5. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
6. Коган А.И. Оценка перспектвности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.
7. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.
8. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
9. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
10. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
11. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
12. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.
13. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигу4ристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
14. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.

15. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании» Автореферат канд. дисс. Киев, 1985г.

16. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.

17. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.

18. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.

19. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004гг.

20. Распопова Е.А. «Прыжки в воду: Примерная (учебная) программа для ДЮСШ, СДЮШОР», М., Советский спорт, 2003г.

21. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореф. канд. диссерт. М., 1983г.

22. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.

23. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001г.

24. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. диссерт. Минск: БГИФК, 1988.

25. Ступень М.П. «Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и биологического возраста. (Материалы респ. науч.-метод. нонф.), Минск, 1986г.

26. Тихомиров А.К. Методическа оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983г.

27. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.

28. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990г.

Интернет-ресурсы

1. Сайт Минспорта РФ.
2. Сайт Минобразования РФ.
3. Сайт федерации фигурного катания на коньках РФ.