

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа» г. Волжска

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ ДОД ДЮСШ

Н.В. Лушкин

« 29 » марта 2012 г.

Протокол заседания педагогического
коллектива № 3 от «29.03.2012»

**Модифицированная образовательная программа по
фигурному катанию на коньках**

**ФИЗИЧЕСКАЯ, ТЕХНИЧЕСКАЯ И
СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ФИГУРИСТА**

Программа для детей 5-13 лет
Программа рассчитана на 6 лет

Программа составлена тренером-
преподавателем отделения по
фигурному катанию на коньках
МОУ ДОД ДЮСШ
Великановой Р.Р.

Пояснительная записка.

Модифицированная образовательная программа «Физическая, техническая и спортивная подготовка фигуриста» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения – углубленная, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – комплексная.

Программа разработана для обучающихся 5 – 13 лет. Программа рассчитана на 6 лет обучения и предусмотрена для обучающихся, как имеющих, так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям фигурным катанием на коньках, имеющих медицинский допуск.

Направленность образовательной программы

Основной целью образования в системе физической культуры и спорта является обучение и воспитание занимающихся различного уровня подготовленности и создание условий для формирования и развития личности в образовательном процессе. Достижение этих целей зависит от того, как будет сформировано содержание образования. В процессе учебно-тренировочной работы объединяются обучение, воспитание и развитие, обеспечивающие готовность личности к выполнению социальных и профессиональных задач. В процессе обучения дети осваивают систему ценностей, знаний, умений и навыков, соответствующих их интересам и общественным ожиданиям.

Образовательный процесс представляет собой совокупность обучающихся и преподавателей, образовательной программы и содержания образования, методов и средств обучения, учебной группы и спортивной школы, окружающей среды в целом и, прежде всего, культурной среды и менталитета общества.

Самым действенным фактором образовательного процесса были и остаются отношения и действия тренера-преподавателя, который определяет собой ту или иную степень успешности процесса обучения. Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию тренера-преподавателя соответствует определённая деятельность воспитанников или обучающихся. Образовательный процесс невозможен без поддержания тренером-преподавателем интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроения обучающихся. Устойчивый интерес ребят, посещающих занятия по фигурному катанию на коньках, побуждает их к дальнейшей практической деятельности, направленной на достижение результата и реалистической самооценке достижений.

Каждый элемент учебно-тренировочного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция тренера-преподавателя в процессе обучения, оценка действий и заданий. Сдача контрольных нормативов создает предпосылку для дальнейшего хода успешного процесса учебно-тренировочной работы. При этом необходимо учитывать моральные и физические усилия занимающегося. В процессе учебно-тренировочной работы постоянно осуществляется эмоциональное развитие юных спортсменов. Весь процесс обучения наполнен познавательно-

теоретическими, эстетическими, социальными и иными ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, учащиеся усваивают критерии и пути выбора эмоционально приемлемых для себя ситуаций и проблем. Во-вторых, в диапазон этого выбора включаются всё более отдалённые от конкретных и сугубо личных для воспитанников ситуации и проблемы. В-третьих, по мере развития обучающихся их эмоции становятся всё менее связанными с физической активностью, менее непосредственными и экспрессивными. Предвидение целей и мотивов обучающихся лежит в фундаменте образовательного процесса. Он не может начаться до осознания тренером-преподавателем характера и уровня способностей и имеющихся достижений детей, их сильных и слабых сторон, способностей и интересов.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы

Одним из главных направлений совершенствования подготовки спортсменов является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности учащихся на различных этапах многолетней подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности по годам обучения и необходимое для этого снижение количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов.

Выполнение соревновательных программ на высоком профессиональном уровне в фигурном катании на коньках требует достаточного уровня развития специальных физических качеств, к которым в первую очередь можно отнести скоростно-силовые качества, гибкость, координацию движений, специальные силовые качества и другие. Поэтому на первом этапе подготовки фигуристов (в группах начальной подготовки) развитие специальных физических качеств является одной из основных задач.

Особое внимание в программе уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способов владения коньком.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Программа предполагает возможности тренера-преподавателя предоставлять обучающимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования отвечает целям (потребностям) учащихся.

Содержание образования в программе для групп начальной подготовки (ГНП) и учебно-тренировочных групп (УТГ) с обучающимися в возрасте от 5 до 13 лет направлено на оптимизацию учебно-тренировочного процесса. Программа предусматривает поэтапное развитие физических способностей и качеств, необходимых фигуристу.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия физической направленности.

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, (особенно в холодный период года);
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание ребенка реализовать себя в движении;
- желание ребенка овладеть сложной техникой фигурного катания;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Отличительной особенностью (новизной) данной программы является объект – объектные, объект – субъектные, субъект – субъектные отношения между тренером-преподавателем и воспитанником, нацеленные на достижение общих стандартов техники, средств и методов технической подготовки фигуриста, стремление достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями воспитанников. При этом следует учитывать, что индивидуальные особенности развития каждого из обучающихся редко вполне соответствуют типовым характеристикам, о которых написано в руководствах. В связи с этим следует говорить о необходимости учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленности обучающихся. Следовательно, главной задачей процесса совершенствования личности обучающихся в теоретическом, техническом и тактическом развитии является усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики, кинематики и ритма с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Положительная эмоциональная окрашенность физической деятельности обучающихся (умение владеть коньком) и тренера-преподавателя обеспечивает комфортную обстановку на учебно-тренировочных занятиях и укрепляет желание дальнейшей работы. Смена видов и способов деятельности (передвижения, выполнение различных элементов, использование различных дополнительных игровых приемов) с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и снимает напряжение.

Программа представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно владеть коньком, передвигаться по площадке в различных направлениях, развитие скоростных качеств, выполнение различных элементов.

Программа обеспечивает:

- всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков;
- способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов;
- создает оптимальные условия для реализации творческой активности.

Цель программы – внести изменения в опыт, понимание и поведение (образ жизни) обучающихся, укрепить психическое и физическое здоровье, сформировать физические качества, направленные на развитии навыков для

уверенного безопасного катания на коньках, достижение спортивных результатов.

В соответствии с общими задачами для каждой из групп ставится своя более конкретная задача:

- для групп начальной подготовки – всесторонняя физическая подготовка, закаливание и укрепление здоровья занимающихся, содействие эстетическому воспитанию, овладение школой движений в фигурном катании, формирование разнообразных двигательных навыков и умений, создающих предпосылки для овладения сложной техникой фигурного катания, развитие основных физических качеств, необходимых фигуристу;
- для учебно-тренировочных групп – дальнейшее совершенствование физической и специальной подготовки, укрепление здоровья занимающихся и совершенствование всех видов фигурного катания, совершенствование необходимых физических качеств и приобретение опыта в соревнованиях.

Организация учебно-тренировочной работы

Организация учебно-тренировочного процесса в фигурном катании на коньках представляет собой многолетнюю и целенаправленную подготовку, охватывающую ряд периодов различного возрастного развития спортсменов.

Всю многолетнюю подготовку спортсмена можно традиционно разделить на три крупных этапа:

Первый этап – этап предварительной спортивной подготовки;

Второй этап – этап начальной специализации, где закладывается фундамент будущих достижений;

Третий этап – этап углубленного спортивного совершенствования, где предпочтение отдается техническому совершенствованию.

Фигурное катание на коньках относится к видам спорта с ранней специализацией, поэтому уже на первом этапе существенная часть подготовки ведется на льду. Во времени вышеуказанные этапы не могут быть равномерными, и каждый из них имеет свои специфические особенности.

Перспективное планирование обеспечивает освоение программного материала в определенной последовательности. Повторяемость занятий позволяет закреплять умения и навыки.

На основе перспективного плана для каждой из групп разрабатываются более конкретные и подробные планы на каждый год на основе учебного плана, Единой спортивной классификации и данной программы.

Группы комплектуются с учетом физической и спортивной подготовленности, возраста обучающихся.

Прием детей в отделение «фигурное катание на коньках» осуществляется на основе широкого отбора в соответствии с требованиями по отбору, а так же на основе нормативов данной программы.

Для перевода из одной учебной группы в другую, занимающиеся должны сдать установленные контрольные нормативы в конце каждого учебного года. Занимающиеся, не выполнившие установленные программой требования для

данной группы, по окончании учебного года в следующую группу не переводятся и могут быть оставлены на повторный год обучения. Зачисление в последующие учебно-тренировочные группы может производиться при наличии установленного разряда и выполнении приемных нормативов. Отдельные, наиболее способные и подготовленные учащиеся могут быть допущены к занятиям в следующей старшей группе по решению педагогического совета школы и врача.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- групповое учебно-тренировочное занятие;
- индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию физической и специальной подготовки и отдельных элементов техники;
- хореографическая подготовка на льду и вне льда;
- гимнастические упражнения;
- упражнения на тренажерах;
- инструкторская и судейская практика;
- контрольные испытания по общей физической и специальной подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (городских, республиканских, всероссийских);
- участие в показательных выступлениях;
- участие в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности;
- восстановительные мероприятия;
- учебно-тренировочные сборы.

В учебно-тренировочных группах учебная работа строится по индивидуальным планам, разработанным тренером.

Планирование учебно-тренировочных занятий в группах и распределение учебного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с учебными планами, программой и графиком расчета учебных часов.

Учебно-тренировочный процесс каждого года обучения состоит из 3 периодов: подготовительного (период фундаментальной подготовки), соревновательного (периода основных соревнований) и переходного.

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

Задачи первого периода (подготовительного) – создать предпосылки спортивной формы и обеспечить ее непосредственное становление (всесторонняя общая физическая и специальная подготовка, овладение техникой, хореографической подготовкой, развитие музыкальности, составление и вкатывание короткой и произвольной программы и т.п.)

Задачи второго периода (соревновательного) – сохранение спортивной формы и реализация ее в спортивных достижениях (совершенствование исполнительского мастерства, достижение высокого уровня спортивной формы, стабильности исполнения сложных элементов, высокого состояния морально-волевой подготовки и т.п.).

Задачи третьего периода (переходного) – предупреждение перетренированности, обеспечение восстановления организма (постепенное

снижение нагрузки и переключение на активный отдых и занятия другими видами спорта).

Основные показатели выполнения программных требований

на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся;
- освоение обучающимися основ гигиены и самоконтроля;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- динамика роста показателей общей и специальной физической подготовленности;

на учебно-тренировочном этапе:

- состояние здоровья обучающихся,
- динамика уровня физического развития обучающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

Ожидаемый результат

Результатом обучения детей по программе должно стать:

- овладение обучающимися элементами фигурного катания, формирование разнообразных двигательных умений и навыков, создающих предпосылки для овладения сложной техникой фигурного катания;
- развитие основных физических качеств, необходимых фигуристу;
- формирование красивого, уверенного и безопасного передвижения на коньках (предупреждение травматизма);
- повышение престижа отделения по фигурному катанию на коньках;
- популяризация и развитие фигурного катания в городе Волжске.

Модель выпускника, прошедшего спортивную подготовку по программе «Физическая, техническая и спортивная подготовка фигуриста» складывается из описания основных потенциалов личности ребенка: духовного, познавательного, нравственного, коммуникативного и физического. Схематично модель выпускника можно представить следующим образом:

подготовка: знания, умения, навыки, сформированные согласно выбранному виду спорта;

умения: предвидеть конечный результат своей деятельности, адекватно оценивать свою деятельность; работа в нерегламентированном режиме, оперативно принимать собственные решения;

качества: способность к самосовершенствованию, инициативность, мобильность, коммуникативность, ответственность;

опыт: участие в соревнованиях по фигурному катанию на коньках и мероприятиях физкультурно-спортивной направленности, показательных выступлениях отделения, инструкторская и

прогнозируемый результат: судейская практика, профессиональное самоопределение, поступление в училище олимпийского резерва или в ВУЗ.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН по фигурному катанию на коньках

№ п/п	Разделы подготовки	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы		
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год
1.	Общая физическая подготовка	35%	33%	30%	26%	24%	20%
2.	Специальная физическая подготовка	10%	10%	12%	14%	15%	17%
3.	Спортивно-техническая подготовка	39%	41%	41,9%	43,4%	44,4%	46,4%
4.	Хореографическая подготовка	15%	15%	15%	15%	15%	15%
5.	Теоретическая и тактическая подготовка	-	-	-	0,5%	0,5%	0,5%
6.	Приемные и переводные нормативы	1,0%	0,8%	0,8%	0,7%	0,6%	0,5%
7.	Участие в соревнованиях	-	0,2%	0,3%	0,4%	0,5%	0,6%
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-
9.	Восстановительные мероприятия	по индив плану	-//-	-//-	-//-	-//-	-//-
	Общее количество часов:	276	414	414	552	828	828

Примечание. Пункт 3 – в том числе хореографическая подготовка на льду;
Пункт 4 – хореографическая подготовка вне льда.
Принимая во внимание необходимость индивидуальной и коллективной работы с детьми, распределение программного материала можно считать примерным.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке фигуристов

Этап	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года
Начальной подготовки	1 год	4-5	15	10	Выполнение норм ОФП. Без разряда на конец года.
	2 года	5-6	12	12	Выполнение норм ОФП, СФП. Юный фигурист на конец года.
	3 года	7-8	10	14	Выполнение норм ОФП, СФП. III юношеский р-д на конец года

Учебно-тренировочный	1 год	8-9	8	16	Выполнение норм ОФП, СФП. II юношеский р-д на конец года
	2 года	9-10	6	18	Выполнение норм ОФП, СФП. I юношеский р-д - I р-д на конец года
	3 года	10-11	5	22	Выполнение норм СФП. II – I р-д на конец года
Спортивного совершенствования	1 год	11-12	3-4	28	Выполнение норм СФП. I р-д на начало года
	2 года	12-14	3	32	Выполнение норм СФП. КМС на начало года.

Методическое обеспечение программы

Программа составлена на основе нормативных документов Министерства образования и науки РФ, Министерства здравоохранения, Министерства по физической культуре, спорту и туризму РФ, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов и результатов научных исследований, с учетом собственного опыта.

При составлении программы использовались нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных фигуристов и анализа учебно-методических материалов по подготовке спортивного резерва.

Учебный материал в программе излагается по следующим группам: группам начальной подготовки (ГНП) на 3 года, учебно-тренировочным группам (УТГ) на 3 года. Это позволяет дать единое направление в учебно-тренировочном процессе.

Оформляется следующая документация: учебный план, годовой учебный график расчета по всем видам подготовки, рабочий план, расписание. Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в специальном групповом журнале. Кроме этого, обучающиеся заполняют личные дневники, в которых ежедневно отмечают выполнение режима дня, самочувствие, содержание учебно-тренировочного занятия (задачи, учебный материал, самооценка выполняемых на занятии заданий и упражнений, замечания тренера, домашнее задание). Каждый спортсмен имеет зачетную классификационную книжку, в которую заносятся результаты участия в соревнованиях, присвоение квалификационных разрядов, результаты диспансеризации.

Учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке проводятся на базе ледового комплекса «Ариада». Занятия по общей физической подготовке проводятся в спортивном зале, в теплый период года - на свежем воздухе, на спортивной площадке МОУ СОШ № 12.

Активно используются на занятиях ТСО (магнитофон, видеокамера, компьютер). В процессе проведения тренировочных занятий и во время соревнований производится видеозапись определенных фрагментов, которые впоследствии коллективно просматриваются тренером и спортсменами с целью определения положительных и отрицательных моментов.

Теоретические занятия.

Учебный материал для всех групп.

1. Физическая культура и спорт в РФ.

Физическая культура, ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития.

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Физическая культура в системе образования.

Основные формы организации физической культуры и спорта среди детей и юношества.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормативы и требования по фигурному катанию на коньках.

Успехи фигуристов на международной арене. Задачи и развитие массовости спорта, повышение спортивного мастерства.

2. Краткий обзор состояния и истории развития фигурного катания на коньках.

Возникновение фигурного катания на коньках и его развитие в России.

Выдающиеся русские фигуристы и их выступления в России и на международной арене. Краткий анализ участия российских фигуристов в крупнейших международных состязаниях (Олимпийских играх, Первенствах мира и Европы). Рост массовости и спортивного мастерства фигуристов. Характеристика и анализ современного состояния фигурного катания на коньках в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по фигурному катанию на коньках, проводимые в России.

Задачи развития фигурного катания на коньках в городе, республике.

3. Разрядные требования Единой всероссийской спортивной классификации.

Цели и задачи Единой всероссийской спортивной классификации. Принципы построения разрядных требований. Возрастные критерии. Содержание классификационных требований по разрядам в обязательных упражнениях, короткой программе и произвольной. Условия выполнения разрядных требований. Условия подтверждения разрядных требований.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения об анатомическом строении человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Влияние занятий физической культурой и спортом на совершенствование функций организма, мышечной системы, суставов и связок, дыхания и кровообращения.

Систематические занятия спортом, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

5. Гигиена тренировочных занятий, режим и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена юного спортсмена. Гигиена сна, уход за кожей, волосами и ногтями, гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, обтирание, баня).

Режим дня, питания, питьевой режим во время спортивных тренировок и соревнований.

Витамины и их значение в питании спортсменов.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и повседневной жизни в различные периоды занятий (зимой, осенью, летом) и в различных условиях (открытые и закрытые катки).

Понятие о различных заразных заболеваниях. Недопустимость занятий при недомоганиях, гриппе, ангине и других болезнях. Временные ограничения в занятиях.

Гигиена мест занятий и соревнований (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещения).

Процесс закаливания спортсменов различных групп в период занятий фигурным катанием на коньках.

6. Врачебный контроль и самоконтроль.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение.

Понятие о спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Опасность очагов хронических инфекций. Меры профилактики и предупреждения заболеваний носоглотки.

Понятие о травмах. Причины травм и профилактика их. Первая помощь. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий и мышц. Кровотечения и их виды. Вывихи, повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые, открытые).

Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание.

Предохранение различных частей тела от обморожения. Отогревание озябших рук, ног, ушей, лица.

Оказание первой помощи при обмороке.

Способы перевязки. Наложение шин.

Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевязка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Понятие о спортивном массаже (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Техника самомассажа. Противопоказания к массажу.

7. Основы техники фигурного катания на коньках.

Техника – основа спортивного мастерства. Понятие «спортивная техника». Общие сведения о технике фигурного катания на коньках.

Техника обязательных упражнений – подготовительные и основные упражнения. Различные приемы при исполнении. Различное положение туловища, рук, свободной ноги и опорной ноги в различных частях исполнения того или иного упражнения. Элементы обязательных упражнений и их исполнения: дуги, перетяжки, тройки, скобы, петли, крюки, выкрюки, стартовые толчки.

Техника произвольного катания: способы и различные приемы выполнения отдельных элементов произвольного катания (скольжения. «спирали», циркули, дорожки, вращения, прыжки во вращения). Многооборотные прыжки и особенности их исполнения.

Техника парного катания. Основы техники парного скольжения, парных спиралей, поддержек, параллельных прыжков и вращений, парных вращений. Особенности техники исполнения параллельных элементов в парном катании.

Техника спортивных танцев на льду. Скольжение на дугах. Основы парного и параллельного скольжения. Техника исполнения основных танцевальных элементов при соблюдении четкой позиции. Требования к рисунку обязательных и оригинальных танцев. Характер выражения музыкального сопровождения, сложность рисунка в произвольном танце.

Анализ видеосъемок техники исполнения обязательных упражнений, элементов произвольного катания, обязательных танцев сильнейшими фигуристами России, Европы и мира.

8. Планирование тренировки. Методика ведения спортивного дневника.

Роль и значение планирования, как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировки: перспективное (на несколько лет), текущее, оперативное.

Основные положения и разделы перспективного и текущего планирования для различных по квалификации групп фигуристов.

Основные формы документов спортивной тренировки. Индивидуальное планирование.

Спортивный дневник фигуриста. Правила ведения дневника. Регистрация тренировочных нагрузок. Анализ нагрузок и составление планов на последующие периоды.

9. Морально-волевая подготовка.

Моральные качества: трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, организованность, дисциплина и уважение к товарищам.

Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства. Связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и тренировки. Основные методы развития и совершенствования волевых качеств фигуристов.

Значение психологической подготовки в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Преодоление психологического барьера перед исполнением сложных элементов. Способность быстро ориентироваться, принимать оперативные решения, гасить отрицательные эмоции.

10. Правила, организация и проведение соревнований.

Место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Виды соревнований. Права и обязанности участников соревнований.

Разбор правил соревнований по соответствующему виду. Требования, предъявляемые к каждому виду программы (обязательной, короткой и произвольной).

Требования, предъявляемые к отдельным элементам произвольного катания. Разъяснение методических указаний для судей.

Порядок организации и проведения соревнований. Организационное совещание, жеребьевка, расписание соревнований. Порядок определения победителей и выведение мест участникам. Система командного и индивидуального зачета. Порядок проведения дальнейших жеребьевок и выступлений. Закрытие соревнований. Значение официальных церемоний соревнований (парад, награждение, открытие и закрытие соревнований).

11. Принцип подбора музыкального сопровождения и методика составления произвольных программ.

Значение музыкального сопровождения в фигурном катании на коньках. Основы музыкальной грамоты. Темп в музыке. Музыкальные формы. Выбор музыкального сопровождения с учетом индивидуальных способностей спортсмена. Компонировка отдельных музыкальных частей в единое целое.

Основные принципы построения программы. Наброски программы. Опробование программы на льду. Вкатывание элементов в музыку. Особенности составления произвольной программы в различных видах фигурного катания. Последовательность расстановки элементов в произвольной программе.

Практические занятия.

Группы начальной подготовки. I год обучения.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения, перестроения, ходьба в строю, повороты в движении и на месте, размыкания в строю и т.д.

Гимнастические построения и перестроения в колонну, в шеренгу. Равнение в колонне, в шеренге, размыкание в стороны и вперед, повороты направо (налево) на месте прыжком и переступанием.

Общеразвивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Сочетание движений руками, ногами, туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лежа.

Упражнения для выработки правильной осанки: у вертикальной плоскости (у стены), упражнения с небольшим грузом (весом 150 – 200 г) на голове.

Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног с резиновым или волейбольным мячом, с гибким металлическим прутком, обручем.

Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках (ноги прямые) на полупальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок; ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы; ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы.

Ходьба, бег, прыжки: ходьба обычным шагом с различными положениями рук (на плечах, за голову, на поясе, за спину и т.п.), сохраняя правильную осанку; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба скрестным шагом, выпадами, в приседе, приставными шагами, с различным движением рук, ног, туловища.

Бег, прыжки. Непринужденный бег с правильной осанкой. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с высоты 30 – 40 см. с мягким приземлением на обе ноги, прыжки в длину с места, в высоту с небольшого разбега с мягким приземлением на ноги. Упражнения с короткой скакалкой.

Метание теннисного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность.

Лазание по гимнастической стенке вниз и вверх, в стороны (влево и вправо).

Подвижные игры. Простейшие игры и эстафеты: «Передача мячей», «Мяч – соседу» и т.п.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону и назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги. Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной

ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса.

Упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.

Игры с элементами вращений, прыжков, статических поз, равновесия.

Беговые упражнения на коньках. Разучивание элементов различных шагов; упражнения для развития скоростных качеств. Повороты в движении, быстрые остановки по свистку. Упражнения на быстрое переключение скорости выполнения упражнений. Игры и эстафеты на льду.

Хореография. Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков.

Упражнения у станка. Позиции ног 1,2,3,5. Деми плие (полуприседание) на 1,2,5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с деми плие. Батман жэте из 1 позиции. Препарасьон к ронд – де жамб. Ронд – де жамб, партер ан деор и андедан только по точкам (со 2 полугодия – по кругу). Батман релевелянт. Батман фондю. Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра.

Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки соте из 1,2 и 5позиции. Прыжки в 1,2, и 5 позициях. Простое адажио.

Танцевальные элементы русского танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

Изучение и совершенствование техники фигурного катания на коньках.

Совершенствование техники скольжения по 4 направлениям.

Шаги, основанные на основных элементах обязательных упражнений (дуги, скобы, тройки). Составление и построение дорожек шагов по прямой и по кругу. Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, Риттербергер, Флип и прыжок перекидной в 0,5 оборота. Прыжки выполняются в обе стороны.

Овладение техникой вращений: штандт – пируэт, волчок, либела.

Совершенствование четких подъездов и выездов из элементов.

Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька и т.д.)

Спирали простые и сложные с перетяжками с хода вперед наружу – вперед внутрь и с хода вперед внутрь – вперед наружу на правой и левой ноге с разнообразным положением рук и свободной ноги.

Циркули вперед и назад на правой и левой ноге.

Подготовка и вкатывание программы произвольного катания на 1,5 минуты с включением вышеуказанных элементов.

Контрольные испытания и соревнования.

1. уметь хорошо кататься по кругу и по прямой.
2. выполнять задания преподавателя, определяющие музыкальные способности юного спортсмена.
3. выполнить упражнения по общефизической подготовке, определяющие прыгучесть, равновесие, гибкость, координацию:

- а) прыжок в длину с места,
 - б) прыжки на месте на одной и двух ногах,
 - в) упражнения на бревне по заданию преподавателя,
 - г) наклоны в стороны, вперед, назад,
 - д) упражнения на координацию.
4. выполнить по заданию несколько хореографических упражнений.
5. участие в классификационных соревнованиях по фигурному катанию на коньках по программе III юношеского разряда не менее 3 раз и не менее 2 раз в соревнованиях, проводимых в школе по общефизической подготовке.
- Продолжительность соревнований 1 –2 дня по 2 – 3 часа в день.

2 год обучения.

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предмета. Упражнения для рук, плечевого пояса, в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.

Закрепление правильной осанки в положениях стоя и сидя. Упражнения для правильного положения туловища при различных движениях.

Упражнения для развития подвижности в суставах ног: прыжковые упражнения (прыжки с длинной и короткой скакалкой, прыжки с доставанием подвешенных предметов с места, с шага, прыжки с места в длину; подскоки на мягком грунте и песке на обеих ногах и с ноги на ногу – с акцентом на высоту прыжка).

Ходьба различными способами в различном темпе, с различными движениями рук, ног и туловища. Бег в различном темпе с переменной направлением (вперед, назад, в сторону). Игры с бегом и прыжками.

Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, большими резиновыми, волейбольными и набивными мячами – броски снизу – вперед, снизу – назад через голову, снизу – в стороны, перебрасывание и ловля мяча парами и группами по кругу. Эстафеты с мячами.

Акробатические упражнения. Группировка, сидя, лежа на спине и в приседе. Кувырки вперед и назад, в сторону (в группировке) в положении сидя. Переворот вперед боком (левым и правым) – «колесо». Прыжок «бедуинский» (это же и в других старших группах). Подвижные игры и эстафеты с включением специальных упражнений. Игры и эстафеты на площадке. Игры с мячом, музыкальные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально - ритмические упражнения. Танцевальные движения.

Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно

увеличивая темп. Приседания с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различными положениями рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами на положение полуприседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 45° , 90° , 135° (0,5; 1 и 1,5 оборота) в обе стороны.

Упражнения в равновесии. Упражнения, осложняемые большой амплитудой движений. Упражнения в равновесии, стоя на одном и двух носках, на месте и в движении. Упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках. Простые упражнения на бревне.

Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 актов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. Танцевальные шаги.

Скоростное скольжение на коньках по площадке для выработки скорости и выносливости. Игры и эстафеты на коньках с включением элементов произвольного катания.

Хореографическая подготовка.

Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Большое плие из 1, 2 и 5 позиций. Батман фραπε, батман девелопе. Пор – де – бра 3 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полупальцы). Большой батман пуанте крестом. Большое плие по 1, 2, 4 и 5 позициям.

Ронд – де – жамб партер на деми плие ан деор и ан дедан.

Па - де – бурре с переменной ног (изучается лицом к станку). Адажио. Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка.

Позы эфассе, круазе, 1 и 2 арабески.

Ассамбле в сторону. Сиссон. Жэте. Глиссад. Падебаск.

Эшшапе с переменной ног и без перемены. Па шассе.

Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальман круазе.

Адажио. Туры в воздухе.

Элементы танца «Полька». Постановка танца на основе пройденного материала.

Изучение и совершенствование техники фигурного катания на коньках.

Повторение и совершенствование материала, пройденного в группе III юношеского разряда.

Освоение техники обязательных упражнений:

№1 – правая вперед наружу, левая вперед наружу.

№2 – правая вперед внутрь, левая вперед внутрь.

№3 – тройка правая вперед наружу, левая вперед наружу.

Эти обязательные соревнования не входят в программу соревнований, но они являются основой всей программы обязательных упражнений.

Произвольное катание.

Короткая программа.

Короткая программа составляется индивидуально под музыкальное сопровождение и не должна превышать по времени 2 мин. В нее должны быть включены следующие обязательные элементы:

1. прыжок Сальхов в 2 оборота;
2. прыжок наружный Лутц в 1 оборот;
3. прыжок в либеллу;
4. Флип 1 оборот или Тулуп в 1 оборот;
5. Волчок со сменой ног;
6. дорожка «серпантин».

Произвольная программа.

Произвольная программа должна исполняться в течение 2 минут и должна обязательно включать следующие элементы:

1. один прыжок в 2 оборота;
2. прыжок Аксель в 1,5 оборота с наружного и внутреннего хода;
3. прыжок Флип шпагатом;
4. прыжок Риттерберг в 1 оборот;
5. прыжковую комбинацию из 2^x прыжков, один из которых в 2 оборота;
6. три различных вращения (три позы – вращение стоя, в волчке и в ласточке);
7. две различные комбинации шагов.

Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

Участие в исполнении группового или индивидуального показательного танца.

Контрольные испытания и соревнования.

1. выполнение норм III юношеского разряда.
2. общефизическая подготовка:
 - бег на коньках 50 м – 8 сек. (мальчики и девочки);
 - бег 30 м с высокого старта – девочки – 6-4 сек;
 - мальчики – 6 сек;
 - прыжок в длину с места – девочки 120см;
 - мальчики 140 см;
 - прыжок в высоту с разбега (девочки, мальчики) – 60-70 см;
 - сидя на полу, касание лбом прямых ног;
 - сидя на скамейке, ноги закреплены, руки за головой – наклоны назад 8 раз;
 - поднятие прямой ноги на 90⁰ вперед – держать 2-3 сек.
3. выполнить элементы хореографии 2-го года обучения по заданию хореографа.
4. участие в классификационных соревнованиях по фигурному катанию на коньках не менее 3 раз в году и в соревнованиях по ОФП не менее 2 раз. Продолжительность соревнований 1-2 дня по 2-4 часа в день.

Учебно-тренировочные группы. **I год обучения.**

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, туловища и ног.

Упражнения для выработки осанки. Упражнения с предметами: палками, набивными мячами (1-2 кг).

Упражнения на гимнастической стенке для развития гибкости, укрепления мышц туловища, выработки осанки и координации движений.

Упражнения на равновесие, на растягивание, для укрепления мышц плечевого пояса, несложные упражнения с сопротивлением. Упражнения на сложных и простых висах, на перекладине и кольцах.

Упражнения на бревне и скамейке для развития равновесия. Обычная ходьба на полупальцах с различными движениями рук и позами.

Акробатические упражнения. Повторные упражнения предыдущей группы и изучение новых несложных элементов для развития гибкости, ловкости и координации движений. Кувырки, стойки, мост, полушпагат, прыжки с подкидного мостика и т.д.

Бег, прыжки, метания. Бег с переменной скоростью в различных направлениях. Бег на короткие дистанции с ускорением. Разучивание высокого и низкого старта. Прыжки в высоту с места и с разбега. Разучивание тройного прыжка с места. Метание теннисных мячей (или других мелких предметов) из-за спины через плечо, в цель и на дальность, с места и с разбега.

Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры к баскетболу. Эстафеты с ведением и передачей мяча.

Туристские походы на 15 – 20 км.

Плавание. Обучение правильному дыханию при плавании. Разучивание работы ног при плавании «брассом» и «кролем». Игры в воде.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта по сигналу; бег спиной вперед, бег в стороны с различными движениями руками; передвижение скачками вперед, в стороны, назад; ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнений.

Упражнения для развития координации движений: различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны вперед и назад, стоя на полупальцах; одновременные движения руками в определенном темпе.

Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжком.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах: мах ногой с различной амплитудой вперед, в сторону и назад.

Упражнения для развития прыгучести: упражнения со скакалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через планку и с различными

положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45, 90, 180, 360⁰), с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания.

Дальнейшее совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и движении. Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки, булавы и др.).

Упражнения в равновесии на коньках в зале или на площадке.

Скоростной бег на коньках. Подвижные игры и эстафеты на льду с включением элементов фигурного катания. Музыкально-ритмические упражнения.

Хореографическая подготовка.

Повторение пройденного и разучивание нового.

Батман дубль ффраппе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пъед. Дубль фондю. Гранд батман в позах. Изучение наклонов. Растяжки с опорой свободной ноги.

Упражнения на середине (без опоры). Арабеск 3 и 4. Пор де бра. Адажио. Прыжки: ассамбле с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции. Сиссон ферме, сиссон уверт (во всех позах на месте). Баллоте на 45⁰. Танцевальные шаги, тан лие на 45⁰. Па шассе. Элементы венгерского танца. Вальсовый шаг. Постановка танца на основе пройденного материала.

Изучение и совершенствование техники фигурного катания на коньках.

Повторение и совершенствование ранее пройденных обязательных упражнений и элементов произвольного катания.

Обязательные упражнения:

1. круг назад наружу;
2. круг назад внутрь;
3. параграф вперед наружу – вперед внутрь;
4. параграф назад наружу – назад внутрь;
5. тройка вперед наружу – назад внутрь;
6. тройка вперед внутрь – назад наружу;
7. двукратная тройка вперед наружу;
8. двукратная тройка вперед внутрь.

Произвольное катание.

Короткая программа.

Изучение и совершенствование обязательных элементов короткой программы, составление программы под музыку, вкатывание программы:

1. прыжок Тулуп в 2 оборота;
2. прыжок Сальхов в 2 оборота;
3. прыжок в волчок на маховую ногу;
4. вращение в либеле со сменой ног;
5. вращение со сменой скорости;
6. дорожка по прямой.

Произвольная программа.

Произвольная программа должна исполняться в течение 2,5 мин. и должна обязательно включать следующие элементы:

1. прыжок Риттбергер в 2 оборота;
2. Лутц без толчка;
3. Лутц в шпагате;
4. комбинацию из 2 прыжков, один из которых должен быть в 2 оборота;
5. прыжки во вращения - чинян;
6. прыжок в Либелу;
7. прыжок Ойлера (подкладки) в волчок;
8. вращения: заклон (для девочек) и либела со меной ног (для мальчиков);
9. две различные комбинации шагов.

Работа над составлением и вкатыванием программы. Вкатывание программы по частям и в целом. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

Прокатывание программы под музыку в целом.

Составление показательного танца и участие в групповом показательном танце.

Контрольные испытания и соревнования.

1. выполнение нормативов II юношеского разряда.
2. общефизическая подготовка:
 - бег на коньках 50м – 7 сек (мальчики и девочки);
 - бег 30м с низкого старта (девочки – 5 сек, мальчики – 4,8 сек);
 - прыжки в длину с места (девочки – 125см, мальчики – 150см);
 - приседания на правой и левой ноге – «пистолетик» - 3 раза;
 - наклон вперед, касаясь руками пола;
 - сидя на скамейке, ноги закреплены, руки за головой – наклон назад 10 раз.
3. хореография. Выполнить элементы хореографии этого года обучения по заданию хореографа.
4. участие в классификационных соревнованиях по фигурному катанию не менее 3 раз в году и в соревнованиях по ОФП не менее 2 раз. Продолжительность соревнований 2 – 3 дня по 4 – 6 часов в день.

II год обучения.

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов; упражнения из комбинаций вольных упражнений под музыку на 16 – 24 такта, с гимнастической палкой, с набивными мячами (весом 1 – 3 кг). Применяются более сложные упражнения для дальнейшего развития основных мышечных групп, совершенствования двигательных навыков, развития гибкости и координации движений. Увеличение количества повторений.

Упражнения с партнером с сопротивлением для развития силы и гибкости. Поднимание и переноска партнера (для мальчиков). Выполнение вольных упражнений на согласование движений вдвоем, групповые упражнения с музыкальным сопровождением.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, перекладина, кольца – висы простые и смешанные, размахивания на кольцах, простейшие соскоки, прыжки на снаряды и соскоки с них, опорные прыжки (козел, конь с ручками).

Акробатические упражнения. Прыжки, кувырки, стойки на голове и на руках. Перевороты вперед с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры и эстафеты. Игры с бегом, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с прыжками и элементами равновесия. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, теннис, баскетбол по всему полю на развитие выносливости, баскетбол 2х2, 3х3 на одно кольцо для развития координации, прыгучести и ловкости.

Бег, прыжки, метания. Бег с высоким подниманием бедра, с выбрасыванием голени назад. Бег на короткие дистанции. Бег с ускорением. Прыжки в высоту и длину для отработки тройного прыжка на месте. Метание теннисного мяча с разбега. Толкание ядра (3 –4 кг) с места; бросание ядра двумя руками вперед из-за спины.

Туристские походы на 20 –30 км.

Плавание. Овладение техникой одного из способов плавания. Проплывание дистанции на время и плавание на выносливость.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития прыгучести: прыжки через планку с прямого разбега, согнув в полете толчковую ногу, приняв в воздухе положение – «пистолетик» с приземлением на толчковую ногу; прыжки с места с резким отталкиванием на обеих ногах и на одной ноге, выпрыгивание из положения «пистолетик». Прыжки с отягощением (набивной мяч, гантели и утяжеленный пояс); прыжки с гимнастического мостика, прыжки с поворотами вправо и влево на 90, 180, 360, 540°.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения вперед, назад, в сторону с пружинистыми покачиваниями, подскоки в положении выпада, прыжки вверх, меняя ногу в воздухе.

Упражнения в равновесии: на одной ноге на широкой и узкой опоре, на месте и с продвижением вперед и назад.

Упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения и внимания.

Упражнения скоростно-силового характера, спрыгивание в глубину с отскоком, спрыгивание с последующим выпрыгиванием; имитация прыжков в 1, 1,5, 2 оборота с места и в движении.

Скоростной бег на коньках, хоккей. Игры и эстафеты на льду.

Хореографическая подготовка.

Вводятся упражнения на полупальцах. Адажио у станка и в упражнении на середине.

Упражнения у станка. Сутеню на 90° вперед, в сторону, назад. Большой батман балансе (медленный темп).

Ронд-де-жамб, ан деор и ан дедан (медленно и невысоко).

Позы круазе, эффасе, атетюд, экарте назад, вперед. Второй арабеск.

Упражнения (на середине) без опоры. Сутеню с поворотом, ан дедан, ан деор. Медленный поворот (тур лян) в различных позах. Шэне не менее 8 оборотов.

Прыжки. Эмапе на одну ногу. Жэте во всех направлениях, балансе во всех направлениях на месте (к концу года с продвижением в парах).

Руаяль. Энтршакартр. Сиссон уверт (во всех позах). Со дебанс.

Характерные движения польского танца (мазурка, краковяк). Постановка танца на основе пройденного материала.

Изучение и совершенствование техники фигурного катания на коньках.

Повторение и совершенствование обязательных упражнений и элементов произвольного катания, пройденных в предыдущие годы, овладение техникой обязательных упражнений и элементов произвольного катания, требуемых единой классификационной программой по данному разряду.

Обязательные упражнения.

1. двукратные тройки;
2. петли вперед;
3. скобы;
4. восьмерка вперед.

Произвольное катание.

Совершенствование элементов произвольной программы, изученных в предыдущие годы. Подготовка короткой программы с обязательными элементами произвольной программы.

Обязательные элементы короткой программы:

1. Риттбергер – прыжок в 2 оборота;
2. Тулуп – прыжок в 2 оборота;
3. Чинян – прыжок во вращении;
4. прыжок в либеллу;
5. Волчок со сменой ног;
6. дорожка шагов по кругу.

Произвольная программа – совершенствование ранее изученных элементов произвольного катания: шагов, прыжков, вращений и прыжков во вращение. Составление связок, основанных на разнообразии шагов из объема обязательной программы. Составление и выполнение короткой программы и произвольной

программы. Вкатывание программ по частям и в целом. Исполнение программ под музыку.

Спираль сложные и в комбинациях, включая сложные крюковые и выкрюковые повороты с различным положением туловища, рук и свободной ноги.

Шаги, построенные на троечных, скобочных, крюковых и выкрюковых поворотах, вправо и влево на наружных и внутренних ребрах конька по прямой и «серпантин». Циркули.

Вращения – «винт», в «ласточке», в «заклоне», вращения со сменой ног, со сменой позиций, с различным положением головы, рук и свободной ноги. Вращение «волчок» в различных комбинациях, вращение со скрещенными ногами, комбинированные вращения.

Совершенствование прыжков в 2 оборота (Риттбергер, Сальхов, Тулуп, Аксель в 1,5 и 2,5 оборота и др.). разучивание прыжков в каскадах и прыжковых комбинациях.

Прыжки во вращения – в «волчок» и в «ласточку».

Произвольная программа обязательно должна включать элементы произвольного катания, указанные в классификационной программе:

- прыжки: Риттбергер и Флип в 2 оборота, прыжок в «волчок», в либелу, Бедуинский, прыжковую комбинацию из 3 (один из которых в 2 оборота) прыжков и из 2 прыжков в 2 оборота;
- комбинацию из 2 вращений, вращение в либеле;
- 2 различные комбинации шагов.

Контрольные испытания и соревнования.

При переводе в группу II разряда необходимо выполнить нормативы I юношеского или III разряда. Выполнить требования по общефизической и специально-физической подготовке и по хореографии.

Общефизическая подготовка.

1. бег 60м с низкого старта (дев.– 10,5 сек; мал.- 9,5 сек.)
2. прыжок в длину с места (дев. – 135 см; мал. – 160 см)
3. прыжки в высоту с разбега (дев. – 85 см; мал. – 100 см)
4. приседание на правой и левой ноге «пистолетик» (дев. – 5раз; мал. – 8 раз)
5. сгибание рук в упоре лежа (дев. – 5 раз; мал. – 10 раз)
6. комбинация вольных упражнений - на оценку
7. хореография – выполнить танцевальную композицию под музыку
8. выполнить задание по инструкторской судейской практике
9. участие в соревнованиях по всем видам подготовки вплоть до городского масштаба включительно.

Количество соревнований по общефизической подготовке в течение всего года по данному разряду – 2-3; по фигурному катанию на коньках – 5-6 раз. Продолжительность соревнований по общефизической подготовке – 4 часа в

течение 1-2 дней, по фигурному катанию – 2-3 дня по 8 часов. Между соревнованиями необходимо делать перерыв не менее 2 недель.

Инструкторская и судейская практика.

Практика определения ошибок в скольжении и выполнении отдельных элементов обязательной и произвольной программы у спортсменов младших разрядов. Попытка исправления ошибок. Умение оценивать выполненные элементы. Судейство внутренних школьных соревнований и курсовок в младших разрядах. Прикрепление 1 – 2 спортсменов младших разрядов к спортсмену старшей группы в порядке шефства, с целью обучения отдельным элементам. Знаний правил соревнований.

Организационно-методические указания (для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп)

Учебный материал программы представлен в определенной последовательности с учетом возрастных особенностей занимающихся. Подготовка должна осуществляться на основе следующих методических положений:

1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков и юношей.
2. неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми изменяется: из года в год увеличивается объем специальной подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и, соответственно, уменьшается удельный вес общей физической подготовки.
3. на протяжении многолетней подготовки неуклонный рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
4. строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных фигуристов.

В группа младших разрядов особое внимание следует уделять всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья юных спортсменов, формированию правильной осанки, овладение основными двигательными навыками, имеющими прикладное значение, а так же техникой и стилем фигурного катания на коньках. Сочетание упражнений, направленных на общую физическую подготовку и обучение технике фигурного катания на коньках, должно быть на каждом занятии. При этом количество упражнений, направленных на общую физическую подготовку, должно составлять 40-60% от общего количества упражнений. При подборе упражнений следует акцентировать внимание на развитие основных качеств фигуриста: быстроты, ловкости, координации движений, прыгучести и гибкости.

В процессе летних и осенних занятий следует организовывать сборы, проводимые по общефизической и специальной подготовке. На сборах организовывать изучение теории фигурного катания, проводить соревнования по отдельным видам общефизической подготовки, специальной и хореографической подготовке. Соревнования следует проводить больше командные для сплочения коллектива и спортивного настроения у юных спортсменов.

При изучении теоретических материалов больше пользоваться наглядными пособиями, показом учебных фильмов, кинограмм и т.д.

Учитывая, что школы готовят инструкторов-общественников и судей по спорту, необходимо дать занимающимся знания основных правил обучения, соблюдая дидактические принципы систематичности и последовательности, наглядности и доступности, научить их правилам проведения и организации соревнований. Спортсмены должны овладеть навыками обучения, навыками

определения и исправления ошибок в технике исполнения того или иного элемента, иметь практику судейства соревнований и выполнять требования для получения судейских категорий.

Организация учебного процесса предусматривает проведение занятий только одной возрастной группы на льду, однако целесообразно иногда группы объединять с целью наглядности и преемственности знаний у более старших разрядников.

При проведении занятий на воздухе зимой тренеры должны соблюдать установленные температурные нормы для соответствующих возрастных групп, принимать меры по профилактике переохлаждения и обморожения спортсменов, особенно в младших группах. В течение летнего сезона применять все меры к закаливанию юных спортсменов.

Большое внимание педагогическому и тренерскому совету спортивной школы следует уделять воспитанию морально-волевых качеств у юных спортсменов. Эти задачи осуществляются в каждом занятии и в каждом мероприятии.

Врачебное освидетельствование проводится в зависимости от конкретных условий врачом спортивной школы или кабинета врачебного контроля, под наблюдением которого должны находиться спортсмены, занимающиеся в спортивной школе.

Литература, используемая при составлении программы

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки/Обл.метод.совет по физической культуре и спорту Всевожского р-на, 2003.
2. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе/Обл.метод.совет по физической культуре и спорту Всевожского р-на, 2004.
3. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников: Метод.рекомендации. – Челябинск, 1989.
4. Ирошникова Н.И., Жгун Е.В. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
5. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. – Омск, 1984.
6. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
7. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. – Пермь, 2000.
8. Лосева И.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов // Вопросы теории и практики физкультуры и спорта. – Минск, 1986.
9. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. – М.: ФиС, 1976.
10. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках.
11. Санная М.В. Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата. – М., 1983.
12. Тихомиров А.К. Методика оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов.: Метод. Рекомендации. – М., 1983.
13. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006.

ТРЕБОВАНИЯ
к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям

Перечень соревнований	Возраст допуска (лет)	Уровень спортивной подготовки (разряд)
Классификационные	до 6	новички
Классификационные	6	юный фигурист
Классификационные	6 – 7	III юношеский
Классификационные	7 – 8	II юношеский
Классификационные	8 – 9	I юношеский
Классификационные	8 – 9	III взрослый
Республиканские, городские и ведомственные	9 – 10	II взрослый
Всесоюзные республиканские и ведомственные	10 – 11	I взрослый
Всесоюзные, республиканские и ведомственные	11 – 12	КМС

Примерное содержание спортивного дневника
воспитанника отделения по фигурному катанию на коньках

Режим дня и самочувствие	Содержание учебно-тренировочного занятия
Проснулась: _____	Дата: _____
Зарядка: _____	Задачи: _____
_____	_____
_____	_____
Пuls после сна (за 10 сек) _____	_____
Самочувствие: _____	Что делали: _____
_____	_____
_____	_____
Желание тренироваться: _____	_____
_____	Что получалось: _____
Что болит: _____	Что не получалось: _____
_____	_____
_____	_____
Самочувствие после тренировки: _____	_____
_____	Замечания тренера: _____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	Домашнее задание: _____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	Оценка за лед _____
_____	Оценка за ОФП _____
_____	_____