

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТУПИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМ. В.М. БОБРОВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТУПИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено
на заседании тренерского совета
МБУ «СШОР им. В.М. Боброва»
Протокол № 7 от 17.03.2023 г.

Утверждено
приказом
МБУ ДО «СШОР им. В.М. Боброва»
№ 112-од от 17.04.2023 г.



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

г.о. Ступино
2023

Содержание

	Стр.
Пояснительная записка	3
I. Нормативная часть	
1.1 Особенности организации тренировочного процесса	5
1.2 Режим учебно-тренировочного процесса	6
II. Методическая часть	
2.1 Программный материал для практических занятий	9
2.2 Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса с детьми младшего школьного возраста	17
2.3 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	20
2.4 Материально-техническое обеспечение	23
2.5 Требования к результатам реализации программы	
2.6 Система контроля и зачетные требования	24
Список литературных источников	27
Перечень Интернет-ресурсов	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее - Программа) разработана и реализуется Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва им. В.М. Боброва» (далее СШОР им В.М. Боброва) в соответствии с Уставом СШОР им В.М. Боброва и нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от **04.12.2007** № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022);
- Федеральный закон от **29.12.2012** № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.10.2022);
- Федеральный закон **от 30.04.2021** № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Действующий Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
- Действующие Правил вида спорта «фигурное катание на коньках».

Форма обучения: очная;

Нормативный срок обучения: бессрочно;

Срок действия государственной аккредитации образовательной программы (при наличии государственной аккредитации), общественной, профессионально-общественной аккредитации образовательной программы (при наличии общественной, профессиональнообщественной аккредитации): аккредитации не подлежит согласно части 1 статьи 92 Федерального Закона № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Язык, на котором осуществляется образование (обучение): русский;

Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), предусмотренных соответствующей образовательной программой: этапы спортивной подготовки;

Практики, предусмотренной соответствующей образовательной программой: не предусмотрены;

Об использовании при реализации образовательной программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: образовательный процесс организуется в традиционной форме. Допустимо обучение с применением дистанционных технологий в период приостановки образовательной деятельности (в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями, в соответствии с нормативно-правовыми актами Администрации городского округа Ступино, Правительства московской области, Губернатора Московской области, устанавливающими особенности режима работы учреждения).

Краткая характеристика вида спорта «фигурное катание на коньках»

Фигурное катание на коньках-конькобежный вид спорта, относится к сложно-координационному виду спорта, 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, занимает ведущее место в России и в мировой системе физической культуры и спорта.

Фигурное катание как отдельный вид спорта сформировалось в 1860-х годах и в 1871 году было признано на 1 Конгрессе конькобежцев. Первые соревнования состоялись в 1882 году в Вене. Фигурное катание на коньках первый из зимних видов спорта, включенный в олимпийскую программу.

В настоящей программе по фигурному катанию на коньках выделено 3 дисциплины: парное катание, спортивные танцы и одиночное катание.

Мужское и женское одиночное катание - фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Важными критериями также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм.

Парное фигурное катание - задача спортсменов продемонстрировать владение элементами так, чтобы создать впечатление единства действий. В парном катании, наряду с традиционными элементами (шаги, спирали, прыжки), есть элементы, которые исполняются только в этом виде фигурного катания: поддержки, подкрутки, выбросы, тодесы, совместные и параллельные вращения. Важным критерием у парных спортсменов является синхронность исполнения.

Цель программы: построение единой системы подготовки фигуристов, позволяющая воспитать спортсменов, готовых к участию в соревнованиях.

Задачи программы:

- 1)укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- 2)формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- 3)получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- 4)удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- 5)отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- 7) подготовка к освоению этапов начальной подготовки.

Программа осуществляется в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года и более.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей (инструкторов по спорту).

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, режим тренировочной работы.

Вторая часть программы – методическая, которая содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Особенности организации учебно-тренировочного процесса

Программа включает в себя:

- Реализацию Программы для детей за исключением детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов, направленную на формирование базовой общефизической подготовки.

- Реализацию Программы для взрослых, за исключением инвалидов, направленных на совершенствование физического воспитания взрослого населения, в том числе лиц, нуждающихся в социальной поддержке; создание условий для физкультурно-оздоровительных занятий граждан старшего возраста; пропаганду здорового образа жизни; подготовку населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

При наличии бюджетных мест, утвержденных в муниципальном задание СШОР им В.М. Боброва на текущий год, для освоения Программы допускаются физические лица в возрасте от 3 лет, желающие заниматься фигурным катанием на коньках и имеющие письменное разрешение врача.

Учебно-тренировочные занятия осуществляются в спортивно оздоровительных группах (далее СОГ).

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма;
-формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
-овладение основами техники фигурного катания;

- направленных на формирование базовой общефизической подготовки;

-отбор перспективных детей для дальнейшего зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Спортивно-оздоровительная группа формируется из занимающихся от 3 лет и старше. Возрастной диапазон тренирующихся в одной группе не должен быть более двух-трех лет. Если в группе имеются лица возрастного диапазона свыше трех лет, а возможности открыть группу данного возраста нет, то такие лица имеют право заниматься со спортсменами на дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по «фигурному катанию на коньках». примерно соответствующие возрастной категории и физической подготовки.

Наполняемость в одной группе 10-30 человек.

Период освоения программы – весь период. Обучающиеся в группах СОГ могут быть зачислены на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», при условии выполнения требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» для зачисления на этап спортивной подготовки. Лица, достигшие установленного возраста для зачисления на определенный этап спортивной подготовки, имеющие результаты, соответствующие требованиям, установленные федеральным стандартом спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, могут быть зачислены на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

1.2 Режим учебно-тренировочных занятий

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Продолжительность одного занятия в группах СОГ не должна превышать 2 астрономических часов. Учебная нагрузка для занимающихся в группах СОГ не более 6 часов в неделю.

Учреждение формирует и составляет расписание занятий по физической подготовке (количество посещений в неделю – не менее 3-х, но не более 6-ти) в зависимости от возраста и физических навыков занимающегося.

Расписание занятий утверждается руководителем Учреждения.

**Годовой учебно-тренировочный план
распределения часов в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта
«фигурное катание на коньках». (46 учебно- тренировочных недель)**

Разделы подготовки	Недельная нагрузка в часах
	6
Общая физическая подготовка	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
Специальная физическая подготовка	2
Техническая подготовка	Наполняемость человек в группе
Теоретическая подготовка	10-30
Контрольные испытания, тестирование	170
Медицинское обследование	50
	46
	6
	4
	не менее 1 раз в год
ИТОГО	276

Участие в официальные спортивные соревнования в группе СОГ не предусмотрено. Для группы СОГ организуются внутришкольные соревнования, соревнования по сдаче норм ГТО.

Занимающиеся могут участвовать в официальных спортивных соревнованиях при условии, что их спортивная подготовка соответствует для данного ранга соревнований и имеется медицинский допуск к соревнованиям. Тренер-преподаватель принимает решение об участии в соревнованиях занимающихся, с учетом желания спортсмена и законного представителя ребенка (либо совершеннолетнего спортсмена).

Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на	ежемесячно в течение года
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	Патриотическое воспитание	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ⁱ	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам –героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	Развитие творческого мышления	

4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	Нравственное воспитание	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1 Программный материал для практических занятий

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводиться в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить корректизы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т. п.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее. В таблице приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.
2.	История вида спорта. Развитие Фигурного катания на коньках.	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в СССР. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История Фигурного катания в регионе, городе.
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм учащихся.
		Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для учащегося. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питании спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.
5.	Правила поведения в Учреждении.	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.
6.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.
7.	Терминология фигурного катания на коньках.	Названия элементов. Скользжение. Уровни сложности предписанных элементов.
8	Единая всероссийская спортивная классификация.	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Общая и специальная физическая подготовка

ОФП - повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности учащихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков. В этих целях в учебно-тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости; подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики, спортивных игр. Занятия по общей физической подготовке проводятся в спортивном зале. Принимая во внимание тот факт, что тело фигуристов регулярно подвергается серьезным физическим нагрузкам, очевидно, что очень важную роль играет развитие мышц. Наиболее эффективной методикой для достижения этой цели является комбинирование игровых и спортивных элементов с упражнениями на тренажерах с постепенным усложнением заданий. Когда речь идет о начинающих фигуристах, то основное внимание следует уделять тренировкам брюшного пресса и спины, не забывая об укреплении

связок и мышц стопы. Для упрочнения стопы рекомендуется регулярное проведение занятий без чрезмерной нагрузки, в рамках которых происходит наработка базовых навыков, необходимых для выполнения в будущем вращений, дорожек шагов и прыжков.

Наряду с развитием мышечной системы, обязательным является также улучшение координации, которая необходима для отработки навыков прыжков в несколько оборотов и других элементов фигурного катания. Существенно улучшить умение фигуриста ориентироваться в пространстве позволяет дополнение тренировки гимнастическими и акробатическими упражнениями.

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП:

Упражнения, направленные на развитие гибкости

Растягивающие упражнения на шведской стенке, работа в парах, упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Развитие активной и пассивной гибкости: мостики, шпагаты, бильманы, захваты ноги из положения ласточки, работа с эспандером.

Упражнения на развитие равновесия

Упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях), упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, по наклонной плоскости, с движением рук), стойки на 1-ой ноге с закрытыми глазами, равновесие в стойке на левой, на правой; равновесие в полуприсяде на левой, на правой; переднее равновесие, ласточки, пистолетики, затяжки, кольца, бильманы;

Упражнения, для развития координации

Разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом, ходьба спиной вперёд, подвижные игры и эстафеты; имитационные упражнения (без коньков) для овладения двигательным действием; имитация скольжения вперед, назад; повороты стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперёд, назад; имитации перебежке на месте, в движении; ласточки, бегу со сменой направления и фронта движения(по команде, рисунку), имитация вальсовых, внутренних, риттбергеровых троек;

Упражнения для развития ловкости

Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик), внезапные остановки, изменения направления движения при беге и ходьбе, преодоления препятствий, игры и эстафеты;

Упражнения, направленные на развития скоростно-силовых качеств

Все разновидности поскоков и прыжков, прыжковые серии со скакалкой, прыжковые серии с гимнастической скамейкой. Прыжковые серии на матах. Выполнение со жгутами и без, прыжки в высоту (с места, с разбега, через планку), прыжки в длину, многоскоки, бег с препятствиями, игры, эстафеты с бегом и прыжками. Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упражнениями: подтягивание, отжимание; пистолетик, упражнения на пресс, упражнения для мышц спины, многоскоки, многоскоки на максимальную дальность, прыжковые упражнения на стопу. Скакалка: двойные прокруты; комбинация (2 x 2-х на двух; 2 x 2-х на каждой; 1 x 3-й); тройные прокруты; бег с ускорением, бег с хода, челночный бег, упражнения с резиной;

Упражнения, направленные на развитие силы

Упражнения на количество раз до предела (до отказа от работы): подтягивание, отжимание; работа с отягощением (внешним и собственным телом); метание предметов (влево, вправо, назад); упражнения на пресс (прямых и косых мышц); упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием); удержание позы;

Упражнения, направленные на развитие быстроты

Прыжковые серии со скакалкой, челночный бег – со сменой темпа, ускорениями и без., повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных стартовых положений, ускорения, игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений; выполнение упражнений по команде, выполнение упражнений из нестандартных положений, скакалка: 3-е прокрутки, туры на максимальное количество оборотов, спрыгивание с выпрыгиванием;

Упражнения, направленные на развитие выносливости

Спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, бег на длинные дистанции;

Подскоки и прыжки:

- а) с двух ног с места: выпрямившись с поворотом от 45 до 3600; из приседа; разножка (продольная, поперечная); прогнувшись, боковой с согнутыми ногами;
- б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции; после приседа;
- в) толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад);
- г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед); закрытый и открытый; со сменой ног (впереди, сзади).
- д) прыжки в 0,5 в 1 оборот и в 1.5 оборота (Перекидной, Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флип, Лутц, Аксель);

Упражнения со скакалкой

- а) качания, махи: двумя руками; одной рукой;
- б) круги скакалкой: два конца скакалки в двух руках; скакалка сложена вдвое, выкруты;
- в) вращение скакалки: вперед и назад; скрестно вперед и назад;
- г) передача около отдельных частей;

Упражнения на развитие скоростной выносливости

Все упражнения на скорость, на время, на количество поворотов; беговые упражнения; комбинированный бег; бег с изменением направления и фронта движения; бег с изменением скорости; в круговые тренировки скоростно-силовые и силовые упражнения на скорость;

Упражнение на развитие специальной выносливости

В круговой тренировке имитационные упражнения; на фронте усталости упражнения на ловкость и сложно координированные упражнения; скоростно-силовые упражнения, гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; плавание; ОРУ; стойка на руках; комбинированное вращение; Подвижные игры: «День и ночь», «Салки», «Моряк», «Пятнашки». Комбинированные эстафеты: «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками».

Круговая тренировка (программный бег)

Вращение маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя, скрестный бег в обе стороны, туры вправо-влево с выездом, бедуинский, ускорение, упражнения на пресс,

упражнения для мышц спины, бег спиной, взгляд через правое плечо, отжимание, прыжки вверх, бег спиной, взгляд через левое плечо, многоскоки, упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться на 1 оборот, поймать (вправо, влево), упражнения с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх, сзади руки выбросить вперед, прыжки со скакалкой: двойные туры с выездом, 1.5 Аксель подряд, бег с максимальной скоростью. Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3 – 6 минут;

Туры

Одинарные; два одинарных подряд; тур с выездом 1 оборот. Упражнения с резиной: сзади руки с резиной выкинуть вперед, резина в правой руке – справа; - собрать в группировку сокручиванием туловища; удержание позы выезда с левой и правой ноги после выполнения туров.

СФП- это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности на льду, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники катания на коньках и их закрепления. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию специальной силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости. Специальные упражнения выполняются в коньках вне льда (на твердой поверхности и (или) резиновом покрытии) и на льду. Хореографическая подготовка включает в себя ряд упражнений, благодаря которым укрепляется костный и мышечный аппарат ребенка, вырабатывается правильная постановка головы, корпуса, рук и ног, а также развивается координация, устойчивость, выносливость, гибкость. Специальные силовые упражнения способствуют повышению техническому уровню выполнения изучаемых элементов на льду (хореография предусмотрена для групп с 6 часовой нагрузкой в неделю). Техническая подготовка – совокупность специальных приемов, эффективно выполняемых в избранной деятельности – передвижении на коньках. Бег в коньках – неестественный, довольно сложный в координационном отношении вид движения. Организм ребенка не приспособлен к его выполнению без предварительной подготовки. Поэтому начинать формирование правильного умения и навыка передвижения в коньках рекомендуется еще до выхода на лед, предусматривая использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, в коньках вне льда, а также специальные упражнения на льду.

Основными средствами СФП являются хореография

Дуги. Подготовка к исполнению обязательных фигур связана в первую очередь со скольжением по дугам, кривизна которых соответствует кривизне обязательных фигур, скольжением по спиралям и кривым, близким к окружности. Юных фигуристов нужно ознакомить с понятием о продольной и поперечной осях фигуры, линиях «коридора» и другими характеристиками геометрии обязательных фигур. Хорошо, если скольжение по дугам выполняется с различными положениями рук и свободной ноги.

Перетяжки. Овладение перетяжками, начинается с имитации на месте с помощью тренера-преподавателя. Затем исполняются змейки на двух ногах, кривизна которых соответствует кривизне перетяжки. Хорошо, если на льду есть ориентиры: комочки снега, фишкы, флаги. В дальнейшем переходят к имитации перетяжки при скольжении с помощью тренера и без него.

Тройки. Это наиболее простые повороты. Имитация тройки на месте, в движении с фиксацией положения тела до и после выполнения тройки относится к начальному этапу

разучивания. Выполнение тройки как элемента произвольного катания способствует быстрому ее овладению.

Для подготовки к исполнению петлевых фигур скользят по маленьким полуокружностям и окружностям, близким по размеру росту учащегося.

Шаги. Наиболее распространенной разновидностью шагов является перебежка. Упражнение служит хорошим средством для набора скорости скольжения, является связующим элементом в программе. Первые попытки выполнения упражнения иногда приводят к ошибкам. К ним в первую очередь относятся толчки носком и вертикальные перемещения туловища. Упрощенным вариантом перебежки является перебежка, выполненная с двухпорным скольжением на четыре счета. К простейшим шагам относятся: беговые шаги, троечный и четырехшажный переход, а также серии других шагов. Комбинации этих элементов необходимо постоянно усложнять, подбирая те из них, которые способствуют овладению выраженной реберностью скольжения, заставляют скользить по крутым дугам разной конфигурации.

Спирали. Для овладения ими рекомендуются скольжение на двух ногах с переходом в циркуль вперед-внутрь и назад-внутрь, полуласточки, скольжение в приседе, пистолетик, ласточки, кораблик на согнутых ногах.

Вращения. Разучивание этих важных элементов начинается с простых вращений, выполняемых на двух ногах с места и затем с небольшого разбега из положения выпада. Основное внимание должно быть уделено обучению центрованности и скорости вращения. В дальнейшем из вращения на двух ногах переходят к вращению на одной: левой и правой.

Прыжки. Разучиванию этой важнейшей группы движений предшествуют простейшие прыжковые упражнения: подскоки на месте, в движении, по прямой, перепрыгивание с одной ноги на другую, прыжки через снежный валик. Далее следуют прыжки на двух ногах вполоборота, вполоборота с двух ног на одну, серии этих прыжков («блинчики»). Рекомендуются прыжки с бортика (высота 10—20 см) с двух ног на одну, прыжки с бортика вполоборота с двух ног на одну, подскоки разных видов. Овладению прыжками с большим числом оборотов способствуют: прыжки на двух ногах в один оборот, выполняемые из скольжения вперед и назад, перекидной «козлик», сальхов с двухшажного подхода, полуфлип. Расположение элементов на площадке. С первых шагов на льду необходимо изучать различные формы разбега к прыжкам, разнообразные подходы к вращениям. Умение располагать шаги, спирали, прыжки и вращения на площадке очень важно для фигуристов любой квалификации. Обязательной частью занятий с начинающими должно быть объяснение основных правил расположения элементов на площадке, их ориентации по отношению к судейскому бортику.

Формирование эстетических основ связано в первую очередь с обучением исполнению элементов под счет, метроном, музыкальное сопровождение с четко выраженным ритмом, а затем с более сложным. Другая сторона этого процесса — овладение комплексом основных хореографических упражнений в зале и на льду.

Техническая 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; спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками.

Особое внимание следует уделять 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).

Изучение 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. Подготовка произвольной программы, соответствующей требованиям ЕВСК. Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

Тактическая подготовка

Моделирование соревновательных ситуаций, моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.).

Избранный вид спорта

Наряду с занятиями общей и специальной физической, хореографической и другими видами подготовки наиболее важное место для обучающихся имеет техническая подготовка.

Обучение катанию на коньках. Оно начинается с ходьбы по льду, овладения равновесием. Далее обучающихся знакомят с двумя видами скольжения вперед: скольжением по прямой линии и скольжением по дуге. Скольжение вперед по прямой выполняется отталкиванием ребром конька при мягким положении колена опорной ноги с поочередным переносом веса тела с толчковой ноги на опорную. При правильном выполнении этого движения на льду остается след, похожий на рисунок елочки. Характерными ошибками в этом упражнении являются толчок носком и потеря равновесия при одноопорном скольжении. Чтобы избежать этих ошибок, нужно делать толчки средней частью конька и использовать упражнения, совершенствующие чувство равновесия. Одно из таких упражнений выполняется на три счета: толчок правой ногой, скольжение на двух ногах, пауза; толчок левой ногой, скольжение на двух ногах, пауза и т. д.

Скольжение по дуге является основным движением фигуриста, входящим во все виды фигурного катания. Трудность этого движения заключается в необходимости сохранять равновесие при наклоне туловища внутрь дуги. Движение выполняется так же, как и при скольжении по прямой. После толчка нужно наклонить туловище внутрь описываемой дуги. Следует обращать особое внимание на то, чтобы не допускать перекоса линии плеч и подгибания опорной ноги в голеностопном суставе. В качестве подводящего упражнения можно рекомендовать скольжение на двух ногах — змейку. При его выполнении необходимо акцентированное встречное вращение плеч относительно таза, что помогает более естественно выполнить все движение.

Другим эффективным упражнением является так называемый фонарик, в котором движение создается за счет активного сведения и разведения ног. К числу движений,

вызывающих определенные трудности у новичков, относятся толчки. Для овладения ими рекомендуются: имитация толчков с опорой на скользящий впереди предмет, а также отталкивание от бортика в двухопорном и одноопорном положении, толчки на дальность скольжения. Овладению правильным толчком способствует упражнение «самокат», при котором толчок постоянно выполняется одной ногой со скольжением на опорной, руки в стороны.

Обучение остановкам является важной частью программы обучения. Различают остановки в двухопорном и одноопорном положении. Наиболее простой является Т-образная остановка. Торможение в этом случае осуществляется при скольжении вперед в двухопорном положении путем давления на внутреннее ребро ноги, находящейся сзади. Опорная нога слегка согнута, руки разведены в стороны. Более сложной является остановка, в которой торможение достигается поворотом двух ног перпендикулярно к направлению движения. Одна нога на внутреннем ребре конька, другая — на наружном. Плечи и голова повернуты в сторону движения. Тело слегка наклонено в сторону, противоположную направлению движения.

Распространенными видами торможения являются остановки; способами «полуплуг», «плуг», ребром конька в одноопорном положении. При торможении первым способом учащийся выносит ногу вперед, разворачивает стопу поперек движения. Торможение осуществляется давлением на внутреннее, ребро конька. В момент выполнения торможения ноги чуть согнуты в коленях, спина прямая.

Способ «плуг» по своей технике схож с торможением «полуплуг». Отличие состоит в том, что торможение осуществляется обоими коньками. В момент торможения учащийся сгибает ноги, поворачивает их носками внутрь и нажимает на внутренние ребра.

Остановка ребром конька в одноопорном положении сложна для новичков. Это объясняется необходимостью выполнить плавный переход от скольжения к торможению. Принцип выполнения торможения такой же, как и в способе «полуплуг». Указанные способы остановок применяются при выполнении скольжения вперед. Встречающиеся в практике способы торможения — носком, пяткой частью — неправильны, часто приводят к нежелательным навыкам. Так, например, использование носковой части конька для выполнения не только торможения, но и толчка является грубой ошибкой и противоречит правилам. Торможение пяткой частью конька в большинстве случаев неэстетично и затрудняет дальнейшее освоение приемов правильного торможения ребрами конька.

Чтобы остановиться при скольжении назад, учащийся ставит ногу на внутреннее ребро, перпендикулярно к направлению движения, и переносит на нее вес тела.

Формы проведения занятий

Программа предполагает использование следующих форм организации занятий: занятие — игра, занятие — соревнование, показательные выступления, беседа, беседа — игра.

Методы организации занятий

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять занимающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к занимающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

2.2 Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса с детьми младшего школьного возраста

Дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Из-за не большой продолжительности активного внимания, сосредоточенности умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одного элемента должно быть ограничено. Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой.

Так же следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост и даже повлиять на не пропорциональное развитие тех или иных частей тела.

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в художественной гимнастике. Для этого тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных спортсменов (таблица 5).

Возрастные особенности обучения и тренировки обучающихся 3-6 лет

Таблица 5

Возрастные особенности	Методические особенности
Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию осанки
Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения
Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелика.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие - игровым

Антropометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых.

Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений, возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Чем обширнее и прочнее знания, тем выше сознательность обучающихся. Отсюда в данной программе перед тренером-преподавателем ставится задача вооружить обучающихся необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, теоретическими сведениями в фигурном катании на коньках, его технике, тактике, правилах соревнований и пр. Сознательность и активность обучающихся в значительной мере зависит от их заинтересованности. А чтобы заинтересовать обучающихся, необходимо доступно и ярко объяснить цель каждого занятия, каждого приема и упражнения, и их значения для обучающегося.

Для повышения сознательности и активности, обучающихся широко используются самостоятельные задания.

Принцип доступности требует так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу обучающихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Тренер-преподаватель должен учитывать опыт обучающихся, усвоение ранее приобретенных знаний и навыков, а также сначала менее, а затем более, трудные упражнения. Перед обучающимися не следует ставить задачу овладения одновременно многими трудными приемами и упражнениями.

В одном занятии предлагается ставить одну основную задачу и на ее решение мобилизовать все средства.

Принцип наглядности. Исходя из этого принципа, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения обучающийся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях.

Зрительное восприятие движения создает у обучающихся наиболее верное представление о нем. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ приемов и упражнений, чтобы обучающиеся видели самое основное, существенное, то есть движения, от которых зависит успех выполнения приема. Тренер – преподаватель должен выбрать важную для показа стойку, свое положение по отношению к группе. Для лучшего восприятия и осмысливания изучаемого движения, очень важно установить правильные временные промежутки между отдельными элементами приема, показать его ритм. Показ должен сопровождаться объяснениями.

Принцип прочности требует такого построения занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Для того чтобы добиться устойчивого навыка, упражнение должно совершенствоваться в различных условиях: незнакомое оборудование, другое освещение, непривычный костюм и т.п.

Систематичность и последовательность - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и преемственности

в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и умения на основе предыдущего опыта. При расположении материала надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники - простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы. Освоив типовую структуру упражнений, нужно перейти к более сложным. Принцип последовательности и систематичности должен соблюдаться. В планировании нагрузки повышаются не равномерно, а небольшими скачками. Обычно они распределяются по недельным циклам тренировки. Следует учитывать, что физические качества обучающихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе.

Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений.

Если, например, на занятии предполагается изучить легкие по координации приемы, не требующие большого напряжения со стороны нервной системы, то в подготовительную часть занятия можно включить сложные специальные и общеразвивающие упражнения, требующие повышенного внимания и напряжения.

Если же на занятии предполагается изучать сложные по координации приемы, то подготовительная часть должна состоять из простых упражнений.

В ходе занятий надо регулировать трудность упражнений, чтобы они были доступны учащемуся, но вместе с тем требовали от него определенных усилий.

Так, например, если тренер-преподаватель видит, что обучающийся не может усвоить упражнение, то нужно подобрать ему такое, с которым он сможет справиться. В других случаях, подбирая упражнение, тренер-преподаватель должен усложнить выполнение этого упражнения для тех обучающихся, которые готовы к закреплению и совершенствованию его. Программа трактует основные положения в работе тренеров-преподавателей, содержание методов, форм и средств подготовки детей и достижении поставленных целей и задач.

Основными принципами и направлениями в работе тренера-преподавателя следует считать:

- вариативность нагрузки с учетом возраста;
- последовательность интенсивности тренировочной нагрузки, в том числе за счет определенного уменьшения объема;
- постоянство физической подготовки в ее различных видах;
- акцент в технической подготовке на обучение качества технических приемов и индивидуальная работа.

2.3 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Общие требования безопасности

1.1. В качестве тренера-преподавателя для занятий по фигурному катанию на коньках могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

1.2. Тренер-преподаватель несет полную ответственность за состояние здоровья обучающихся во время предусмотренных расписанием занятий.

1.3. Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

1.4. С тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение);
- первичный на рабочем месте;
- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
- целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);
- по оказанию доврачебной помощи в условиях учреждения при занятиях различными видами спорта.

1.5. К занятиям фигурным катанием на коньках допускаются лица не младше 3 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.6. В обязанность тренера-преподавателя входит проведение инструктажа обучающихся по правилам безопасности во время занятий, работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом.

1.7. Во избежание перегрузок на занятиях по фигурному катанию на коньках, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника учреждения полную информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого обучающегося.

1.8. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

1.9. Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаровзрывобезопасности, гигиены и санитарии.

1.10. При проведении занятий фигурным катанием на коньках соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.11. При проведении занятий фигурным катанием возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении на лед и при столкновении обучающихся друг с другом;
 - Травмы при ненадежном креплении коньков к обуви;
 - Потертости ног при неправильной подгонке ботинок.
- К основным специфическим факторам риска относятся:
- недостатки в организации и методике тренировочных занятий и соревнований;
 - погрешности в разминке;
 - неумение правильно выполнить самостраховку;
 - несоответствие экипировки учащегося 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;
 - количество обучающихся в спортивно-оздоровительных группах не должно превышать 30 человек.

1.12. Для занятий по фигурному катанию все учащиеся и тренер-преподаватель должны иметь соответствующий комплект спортивной одежды и обуви.

1.13. О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить незамедлительно в известность руководителя.

1.14. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь и дежурного медицинского работника. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

1.15. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание.

1.16. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движения одежду.
- 2.2. Проверить исправность инвентаря и подогнать крепление коньков к обуви. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
- 2.3. Снять все предметы, представляющие опасность (часы, бусы, кольца, серьги и т.д.).
- 2.4. Проверить подготовленность льда, площадки, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.
- 2.5. Перед выходом к месту занятий выслушать разъяснения тренера-преподавателя правила передвижения с коньками и на коньках в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения.

Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Соблюдать интервал при движении на коньках на ледовой арене.

- 3.2. При движении по ледовой арене запрещается резко останавливаться, а также отдохать, стоя на пути движения других обучающихся.
- 3.3. При падении сгруппироваться, не выставлять вперед прямые руки.
- 3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру - преподавателю о травмах.
- 3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на коньках в тесной или слишком свободной обуви.
- 3.6. При обучении на льду новичков следует применять страховку каждого выполняющего самостоятельное движение, используя для этой цели барьеры, поручни.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
- 4.2. Одновременно нужно уведомить руководителя или представителя администрации учреждения, а также вызвать медицинского работника и скорую помощь.
- 4.3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.
- 4.4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности.

В месте сбора все обучающиеся проверяются по имеющемуся у тренера-преподавателя журнала учёта.

- 4.5. При обнаружении пожара действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
- 4.6. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

5. Требования безопасности после окончания занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- 5.2. Вывести учащихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним).
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.
- 5.5. Обо всех замечаниях, связанных с содержанием спортивного зала, инвентаря, поведением учащихся, которые могут привести к повреждению здоровья, тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения для принятия соответствующих мер.

2.4 Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение Программы – это спортивные залы, душевые, раздевалки, медицинский пункт, основной и вспомогательный спортивный инвентарь, необходимый для обучения Программы.

Тренировочные занятия проходят на площадках для фигурного катания на коньках, в хореографическом и спортивном зале Учреждения.

2.5 Требования к результатам реализации программы

Ожидаемые результаты:

- Всестороннее гармоничное развитие занимающихся.
- Овладение разнообразным арсеналом двигательных действий.
- Потребность в желании выбора здорового образа жизни.

Занимающиеся должны знать в конце обучения:

- Вид спорта, которым занимаются и в каком спортивном Учреждении занимаются.
- Правила поведения до и после тренировки, питьевой режим, гигиенические знания, умения и навыки.
- Иметь понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре в художественной гимнастике.
- Краткую историю выбранного спорта.
- Основные правила судейства в художественной гимнастике.
- Упражнения, корrigирующие осанку.
- Требования техники безопасности при занятиях художественной гимнастикой.
- Терминологию, применяемую в художественной гимнастике.

Занимающиеся должны уметь в конце обучения:

- Выполнять простые комплексы упражнений.
- Применять правила техники безопасности на занятиях.
- Выполнять основные технические действия, предусмотренные программой.
- Выполнять нормативы итоговой аттестации.
- Работать в группе.

Занимающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- Владение основами гигиены.
- Использование простейших видов закаливания.
- Улучшение физической подготовленности и укрепления здоровья.
- Приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств.

Занимающиеся должны быть способны проявлять следующие отношения:

-стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

Критерии оценки деятельности групп на спортивно-оздоровительной работе:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;

-освоение техники;

-улучшение качества набора способных и одаренных детей для привлечения их в группы спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках.

2.6 Система контроля и зачетные требования

Освоение Программы предусматривает итоговую аттестацию. Для проведения итоговой аттестации создается в Учреждении комиссия. Аттестация проводится в формах, определенных учебным планом.

Условием эффективной подготовки занимающихся является система контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия.

Контроль и оценка подготовки подготовленности занимающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения. На занятиях со спортивно – оздоровительными группами применяются такие виды и методы контроля:

- предварительный контроль в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности занимающихся к предстоящим занятиям. Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения;
- оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии;
- текущий контроль (дает возможность оценить состояние занимающихся в течение дня);
- итоговый контроль в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности занимающихся группы, прирост их физического развития и освоения упражнений.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнения тренировочного задания занимающимися по результатам проверки. В течение года инструктор по спорту осуществляет текущий контроль успеваемости занимающихся. Текущий контроль осуществляется путем систематической проверки приобретенных знаний и умений занимающимися в процессе обучения. Инструктор следит за правильностью выполнения заданий по всем разделам Программы, за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля инструктор осуществляют в журналах учета работы тренировочной группы.

По окончанию обучения Программы проводится итоговая аттестация

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с гимнастками на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

На спортивно-оздоровительных группах (СОГ) требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашел свое отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов контрольно-переводных испытаний (КПИ).

Цель: контроль над качеством специального и физического развития занимающихся, овладения ими технических действий и приемов.

Задачи: определение уровня и учет общей и специальной физической подготовленности учащихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: контрольные испытания по ОФП, СФП занимающихся отделения проводятся в сроки, установленные приказом директора Учреждения в конце тренировочного года на занятиях, согласно тренировочному плану.

Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности занимающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для занимающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для занимающихся в СОГ, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учетом возрастных особенностей занимающихся. По окончанию обучения проводится итоговая аттестация. Результаты итоговой аттестации служат рекомендацией для зачисления на реализуемые в Учреждении дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Нормативы до года		Нормативы свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,0	9,1	9,0	9,1
1.2	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,1	10,2
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	3	7	3
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			95	96	98	99
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	кол-во раз	не менее		не менее	
			40		40	
2.2	Прыжки на скакалке	кол-во	не менее		не менее	

	на одной ноге (за 1 мин)	раз	26	27
2.3	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не более	не более
			66	66
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее	не менее
			20	18
			28	25

Также к занимающимся спортивно-оздоровительной группы могут применяться государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) согласно возрастной группе. Нормативы размещены на сайте <https://www.gto.ru/>.

Список литературных источников

1. Абсалямова И.В. Столетняя история чемпионатов мира по фигурному катанию на коньках (одиночное катание): Учеб. пособие для студентов акад. и ин-ов физ. культ. / РГАФК. - М.: ФОН, 1997.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе / Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволжского района, 2004.
3. 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 района, 2003.
4. Варданян А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. - М., 1994.
5. Глязер С. В. Азбука начинающего фигуриста. М., ФиС, 1969.
6. Корешев И.А., Рубин В.С. Распределение тренировочных нагрузок у фигуристов-танцоров высокой квалификации в подготовительном периоде. «Теор. и практ. физ. Культ.», № 11, 1985
7. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. - Пермь, 2000.
8. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами // Система подготовки юного резерва. - М., 1994.
9. Мишин А. Н. Биомеханика движений фигуриста. М., ФиС, 1981.
10. Мишин А. Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФиС, 1976.
11. Мишин А. Н. Школа в фигурном катании. М., ФиС, 1979.
12. Пахомова Л. А. Хореография и фигурное катание. М., ФиС, 1980.
13. Фигурное катание на коньках. Учебник для вузов под ред. А. Б. Гандельсмана. М., ФиС, 1975.
14. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009.
15. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под общ. ред. А. Н. Мишина. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
16. Фигурное катание. Примерная программа спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. - М.: Советский спорт, 2009.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.olimpik.ru/> - Олимпийский Комитет РФ
3. <http://www.olimpik.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <https://mst.mosreg.ru/> - Министерство физической культуры и спорта Московской области
5. <http://www.isu.org/> - Официальный сайт Международной федерации конькобежного спорта
6. <http://www.fsrussia.ru/> – Всероссийская федерация фигурного катания на коньках
7. <https://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство
8. <http://www.rusada.ru/> - российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
9. <https://sdyusshor-bobrova.edusite.ru/index.html> - сайт МБУ ДО «СШОР им. В.М. Боброва»
10. http://publication.pravo.gov.ru/SignatoryAuthority/foiv272_12 - Официальный интернет-портал правовой информации.
11. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/34951/> - Методические рекомендации.
12. <http://school-collection.edu.ru> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

13. <http://fcior.edu.ru> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
14. <http://window.edu.ru> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам".
