Государственное бюджетное учреждение

дополнительного образования

детско-юношеский центр Московского района Санкт-Петербурга

«Центр физической культуры, спорта и здоровья»

«ПРИНЯТО» «УТВЕРЖДАЮ»

Педагогическим советом Директор ГБУ ДЮЦ

ГБУ ДЮЦ Московского района Московского района

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Пчёлкин

« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ»

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 11 лет

Разработчик: Ячменёва Д.А.

Инструктор-методист

Санкт-Петербург

2020

Оглавление

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc49426196)

[1.1 Направленность программы 3](#_Toc49426197)

[1.2 Актуальность общеобразовательной развивающей программы 4](#_Toc49426198)

[1.3 Адресат программы 4](#_Toc49426199)

[1.4 Цели и задачи 4](#_Toc49426200)

[1.5 Условия реализации программы 5](#_Toc49426201)

[1.6 Планируемые результаты. 7](#_Toc49426202)

[2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 7](#_Toc49426203)

[2.1 Этапы начальной подготовки 7](#_Toc49426204)

[2.2 Учебно-тренировочный этап 9](#_Toc49426205)

[3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 13](#_Toc49426206)

[3.1 Этап начальной подготовки. Первый год обучения 13](#_Toc49426207)

[3.2 Этап начальной подготовки. Второй год обучения 13](#_Toc49426208)

[3.3 Этап начальной подготовки. Третий год обучения 15](#_Toc49426209)

[3.4 Учебно-тренировочный этап первого года обучения 16](#_Toc49426210)

[3.5 Учебно-тренировочный этап второго года обучения 18](#_Toc49426211)

[3.6 Учебно-тренировочный этап третьего года обучения 20](#_Toc49426212)

[3.7 Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения 21](#_Toc49426213)

[3.8 Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения 22](#_Toc49426214)

[4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ 30](#_Toc49426215)

[4.1 Педагогические методики и технологии. 30](#_Toc49426216)

[4.2 Восстановительные средства и мероприятия 31](#_Toc49426217)

[4.3 Система контроля результативности обучения. 31](#_Toc49426218)

[4.4 Медицинское обследование (контроль). 39](#_Toc49426219)

[4.5 Участие в соревнованиях (учет спортивных результатов) 40](#_Toc49426220)

[4.6 Методические рекомендации 40](#_Toc49426221)

[5. ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ 44](#_Toc49426222)

[5.1 Учебные планы для дистанционного обучения 45](#_Toc49426223)

[5.1.1 Этапы начальной подготовки 45](#_Toc49426224)

[5.1.2 Учебно-тренировочный этап 47](#_Toc49426225)

[ЛИТЕРАТУРА 52](#_Toc49426226)

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа составлена на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 23.12.2012 г., приказа Министерства образования науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. № 1008 типовой программы для учреждений физкультурно-спортивной направленности «Образовательная программа по фигурному катанию».

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по фигурному катанию, применяемые в практике подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Образовательная программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по фигурному катанию.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапе подготовки.

Цель программы: создание условия для физического развития и оздоровления обучающих, а также становления их личности, посредством приобщения к занятиям фигурным катанием.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предлагает решение следующих задач:

1. Развивающие

- развитие физических качеств и укрепление здоровья.

- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;

2. Обучающие

- изучение базовой техники;

- овладение принципами и средствами, формами, методами двигательной деятельности;

3. Воспитательные

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;

- повышение уровня физической подготовленности, профилактики вредных привычек.

# 1.1 Направленность программы

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

Программа предоставляет возможности детям, достигшим 4-летнего возраста, но не получившим ранее возможности заниматься фигурным катанием, приобщиться к спортивным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Основной целью данной программы является многолетняя подготовка юных спортсменов в ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ», профессиональное самоопределение учащихся, воспитание спортсменов высокой квалификации.

# 1.2 Актуальность общеобразовательной развивающей программы

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

# 1.3 Адресат программы

Данная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 4 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

# 1.4 Цели и задачи

Цель программы направлена на:

1. Укрепление здоровья, гармоническое физическое развитие юных спортсменов.

2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.

3. Подготовка инструкторов-общественников и судей по фигурному катанию.

4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физкультуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Основные задачи:

1. Развивающие

- развитие физических качеств и укрепление здоровья;

- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;

2. Обучающие

- изучение базовой техники;

- овладение принципами и средствами, формами, методами двигательной деятельности;

3. Воспитательные

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;

- повышение уровня физической подготовленности, профилактики вредных привычек.

# 1.5 Условия реализации программы

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний согласно минимального возраста, установленного для занятий фигурным катанием (4 года).

На этап начальной подготовки первого года обучения зачисляются все желающие не имеющие медицинских противопоказаний согласно минимального возраста, установленного для занятий фигурным катанием (6 лет).

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

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

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

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

На учебно-тренировочный этап третьего года обучения зачисляются здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимой подготовки в группе начальной подготовки, выполнившие требования программы и сдавшие контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, выполнившие требования третьего спортивного разряда ВСК.

На учебно-тренировочный этап четвертого года обучения зачисляются здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимой подготовки в группе начальной подготовки, выполнившие требования программы и сдавшие контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, выполнившие требования второго спортивного разряда ВСК.

На учебно-тренировочный этап пятого года обучения зачисляются здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимой подготовки в группе начальной подготовки, выполнившие требования программы и сдавшие контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, выполнившие требования второго и первого спортивных разрядов ВСК.

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа | Период обучения | Минимальный возраст зачисления (лет) | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической, технической и специальной подготовке на конец учебного года |
| Начальной подготовки | 1 год | 7-8 | 15 | 6 | Выполнение нормативов ОФП. |
| 2 год | 8-9 | 15 | 8 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Юный фигурист |
| 3 год | 9-10 | 15 | 8 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Юный фигурист |
| Учебно-тренировочный | 1 год | 9-10 | 12 | 12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. 3 юношеский разряд |
| 2 год | 10-11 | 12 | 12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. 2 юношеский разряд |
| 3 год | 10-13 | 10 | 18 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. 1 юношеский разряд |
| 4 год | 13-15 | 10 | 18 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. III спортивный разряд |
| 5 год | 15-17 | 10 | 18 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. II спортивный разряд |

# 1.6 Планируемые результаты.

* Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы по фигурному катанию на каждом этапе подготовки;
* Выполнение контрольных нормативов на каждом этапе подготовки;
* Выполнение разрядных норм и требований;
* Динамика спортивных показателей;
* Положительные результаты в городских и Всероссийских соревнованиях.

# 2**. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

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

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

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

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический), сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объем работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжковых комбинаций и каскадных прыжков.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяться из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель занятий и 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам учащихся в период активного отдыха.

# 2.1 Этапы начальной подготовки

Учебный план групп начальной подготовки первого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 22 | 22 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 100 | - | 100 | Выполнение нормативов ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 46 | - | 46 | Выполнение нормативов СФП |
| 4 | Хореографическая подготовка | 44 | - | 44 |  |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка | 92 | - | 92 |  |
| 6 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| 7 | Врачебный контроль | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | 312 | 22 | 290 |  |

Учебный план групп начальной подготовки второго года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 22 | 22 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 100 | - | 100 | Выполнение нормативов ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 73 | - | 73 | Выполнение нормативов СФП |
| 4 | Хореографическая подготовка | 73 | - | 73 |  |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка | 190 | - | 190 |  |
| 6 | Контрольные испытания | 6 | - | 6 | Участие в соревнованиях |
| 7 | Врачебный контроль | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | 486 | 22 | 446 |  |

Учебный план групп начальной подготовки третьего года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 22 | 22 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 98 | - | 98 | Выполнение нормативов ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 75 | - | 75 | Выполнение нормативов СФП |
| 4 | Хореографическая подготовка | 73 | - | 73 |  |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка | 190 | - | 190 |  |
| 6 | Контрольные испытания | 6 | - | 6 | Участие в соревнованиях |
| 7 | Врачебный контроль | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | 486 | 22 | 446 |  |

# 2.2 Учебно-тренировочный этап

Учебный план учебно-тренировочных групп первого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 22 | 22 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 120 | - | 120 | Выполнение нормативов ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 80 | - | 80 | Выполнение нормативов СФП |
| 4 | Хореографическая подготовка | 90 | - | 90 |  |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка | 294 | - | 294 |  |
| 6 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| 7 | Восстановительные мероприятия | 10 | - | 10 |  |
| 8 | Врачебный контроль | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | 624 | 22 | 602 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп второго года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 22 | 22 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 116 | - | 116 | Выполнение нормативов ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 84 | - | 84 | Выполнение нормативов СФП |
| 4 | Хореографическая подготовка | 90 | - | 90 |  |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка | 294 | - | 294 |  |
| 6 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 | Участие в соревнованиях |
| 7 | Восстановительные мероприятия | 10 | - | 10 |  |
| 8 | Врачебный контроль | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | 624 | 22 | 602 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп третьего года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 46 | 46 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 170 | - | 170 | Выполнение нормативов ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 140 | - | 140 | Выполнение нормативов СФП |
| 4 | Хореографическая подготовка | 130 | - | 130 |  |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка | 412 | - | 412 |  |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 10 | - | 10 |  |
| 7 | Контрольные испытания | 6 | - | 6 | Участие в соревнованиях |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 18 | - | 18 |  |
| 9 | Врачебный контроль | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | 936 | 46 | 890 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп четвертого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 46 | 46 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 160 | - | 160 | Выполнение нормативов ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 150 | - | 150 | Выполнение нормативов СФП |
| 4 | Хореографическая подготовка | 130 | - | 130 |  |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка | 412 | - | 412 |  |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 10 | - | 10 |  |
| 7 | Контрольные испытания | 6 | - | 6 | Участие в соревнованиях |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 18 | - | 18 |  |
| 9 | Врачебный контроль | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | 936 | 46 | 890 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп пятого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 46 | 46 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 150 | - | 150 | Выполнение нормативов ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 160 | - | 160 | Выполнение нормативов СФП |
| 4 | Хореографическая подготовка | 130 | - | 130 |  |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка | 412 | - | 412 |  |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 10 | - | 10 |  |
| 7 | Контрольные испытания | 6 | - | 6 | Участие в соревнованиях |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 18 | - | 18 |  |
| 9 | Врачебный контроль | 4 | - | 4 |  |
|  | Всего часов | 936 | 46 | 890 |  |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения (этап подготовки) | Дат начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| СО | 1 сентября | 31 мая | 40 | 218 | По расписанию |
| НП-1 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 312 | По расписанию |
| НП-2 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 486 | По расписанию |
| НП-3 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 486 | По расписанию |
| УТ-1 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 624 | По расписанию |
| УТ-2 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 624 | По расписанию |
| УТ-3 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 936 | По расписанию |
| УТ-4 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 936 | По расписанию |
| УТ-5 | 1 сентября | 31 августа | 52 | 936 | По расписанию |

# 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# 3.1 Этап начальной подготовки. Первый год обучения

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

На первом году занятий в группах НП объем часов совпадает с объемом занятий в СО группах. Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

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

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

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

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

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

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

# 3.2 Этап начальной подготовки. Второй год обучения

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

На втором году занятий объем часов значительно увеличивается. Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

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

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

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

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

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

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

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетику, спиралям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

# 3.3 Этап начальной подготовки. Третий год обучения

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

Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

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

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

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

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

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

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

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетику, спиралям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. Особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Обучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках.

# 3.4 Учебно-тренировочный этап первого года обучения

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

Основными задачами этого этапа являются:

- обучение технике соревновательных упражнений;

- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;

- совершенствование специальных физических качеств;

- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;

- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

Занимаясь в учебно-тренировочных группах первого года обучения, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.

Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

Основой технической подготовки фигуристов 1-го года обучения является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворота, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». В течение года фигуристы должны освоить прыжки: Аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног. Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой.

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

Средствами СТП для танцоров на этом этапе являются движения направленные на овладение техникой специфических танцевальных элементов, которые являются базовыми в спортивных танцах на льду (одноопорное скольжение вперед и назад, при котором отталкивание осуществляется от ноги; шассе: простое и скрещенное, скользящие шаги, беговые (progressive) шаги вперед и назад; роллы; кроссроллы; шаги на зубцах; повороты: тройки, троечные повороты по типу Американского, Европейского и Равенсбургского вальсов; троечные повороты партнеров вокруг общей оси, скобки, крюки, выкрюки, моухок и чоктау (открытые, закрытые и маховые). Вращательные движения: твизлы, серии синхронных твизлов в один, два оборота в позиции бок о бок, друг за другом, параллельно или зеркально, ходом вперед или назад; пируэты: танцевальные вращения, комбинированные вращения. Упражнения, направленные на обучение движений со сложным расположением свободной ноги по отношению к опорной: купе, пассе, аттитюд; танцевальные поддержки: стационарная поддержка по прямой, по дуге, вращающая, поддержка с вращением в обе стороны, серпантин; комбинированная поддержка; прыжки: танцевальные прыжки, небольшие прыжки, подскоки.

К концу первого года специализации танцоры должны овладеть техникой исполнения следующих обязательных танцев: Европейский вальс, фокстрот, марш, американский вальс, квикстеп, танго. Обязательные танцы рекомендуется разделить на сегменты и разучивать каждый сегмент раздельно, затем в паре, не касаясь друг друга. После прочного усвоения шагов партнерами в отдельности, можно переходить к исполнению этих сегментов в паре в требуемой позиции. Очень важно для танцев разучивать шаги друг друга, так как в большинстве обязательных танцев они различаются. Затем можно разучивать танец целиком в паре, сначала без музыки (под счет метронома, если это возможно), потом под музыкальные варианты каждого танца.

# 3.5 Учебно-тренировочный этап второго года обучения

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

Основными задачами этого этапа подготовки являются:

* обучение технике соревновательных упражнений;
* дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
* совершенствование специальных физических качеств;
* совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
* подготовка к выступлениям в соревнованиях.

Занимаясь в учебно-тренировочных группах, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.

Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

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

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

Средствами СТП для танцоров на этом этапе являются движения направленные на овладение техникой специфических танцевальных элементов, которые являются базовыми в спортивных танцах на льду (одноопорное скольжение вперед и назад, при котором отталкивание осуществляется от ноги; шассе: простое и скрещенное, скользящие шаги, беговые (progressive) шаги вперед и назад; роллы; кроссроллы; шаги на зубцах; повороты: тройки, троечные повороты по типу Американского, Европейского и Равенсбургского вальсов; троечные повороты партнеров вокруг общей оси, скобки, крюки, выкрюки, моухок и чоктау (открытые, закрытые и маховые). Вращательные движения: твизлы, серии синхронных твизлов в один, два оборота в позиции бок о бок, друг за другом, параллельно или зеркально, ходом вперед или назад; пируэты: танцевальные вращения, комбинированные вращения. Упражнения, направленные на обучение движений со сложным расположением свободной ноги по отношению к опорной: купе, пассе, аттитюд; танцевальные поддержки: стационарная поддержка по прямой, по дуге, вращающая, поддержка с вращением в обе стороны, серпантин; комбинированная поддержка; прыжки: танцевальные прыжки, небольшие прыжки, подскоки.

К концу первого года специализации танцоры должны овладеть техникой исполнения следующих обязательных танцев: Европейский вальс, фокстрот, марш, американский вальс, квикстеп, танго. Обязательные танцы рекомендуется разделить на сегменты и разучивать каждый сегмент раздельно, затем в паре, не касаясь друг друга. После прочного усвоения шагов партнерами в отдельности, можно переходить к исполнению этих сегментов в паре в требуемой позиции. Очень важно для танцев разучивать шаги друг друга, так как в большинстве обязательных танцев они различаются. Затем можно разучивать танец целиком в паре, сначала без музыки (под счет метронома, если это возможно), потом под музыкальные варианты каждого танца.

# 3.6 Учебно-тренировочный этап третьего года обучения

Основными задачами учебно-тренировочного этапа третьего года обучения являются:

* обучение технике соревновательных упражнений;
* дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
* совершенствование специальных физических качеств;
* совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
* подготовка к выступлениям в соревнованиях.

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.

Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

# 3.7 Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения

Основными задачами учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения являются:

* обучение технике соревновательных упражнений;
* дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
* совершенствование специальных физических качеств;
* совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
* подготовка к выступлениям в соревнованиях.

Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.

Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной Аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

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

# 3.8 Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения

Основными задачами учебно-тренировочного этапа пятого года обучения являются:

* обучение технике соревновательных упражнений;
* дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
* совершенствование специальных физических качеств;
* совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
* подготовка к выступлениям в соревнованиях.

Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.

Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной Аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

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

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

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

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа СО-1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| 4 | Хореографическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка | 8 | 10 | 9 | 8 | 8 | 6 | 9 | 8 | 10 | 76 |
| 6 | Контрольные испытания |  |  |  | 3 |  | 1 |  | 1 | 2 | 7 |
| 7 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 30 | 30 | 22 | 24 | 21 | 22 | 22 | 22 | 25 | 218 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП-1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 22 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 100 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 46 |
| 4 | Хореографическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 44 |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 92 |
| 6 | Контрольные испытания | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
| 7 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 27 | 29 | 26 | 24 | 26 | 24 | 26 | 27 | 26 | 26 | 24 | 27 | 312 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП-2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 22 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 100 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 73 |
| 4 | Хореографическая подготовка | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 73 |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка | 16 | 15 | 16 | 16 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 190 |
| 6 | Контрольные испытания | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 6 |
| 7 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 41 | 41 | 38 | 38 | 38 | 38 | 38 | 40 | 38 | 38 | 38 | 42 | 448 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП-3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 22 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 98 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 75 |
| 4 | Хореографическая подготовка | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 73 |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка | 16 | 15 | 16 | 16 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 190 |
| 6 | Контрольные испытания | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 6 |
| 7 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 41 | 40 | 39 | 38 | 38 | 38 | 38 | 40 | 38 | 38 | 39 | 41 | 448 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа УТ-1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 22 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 120 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 80 |
| 4 | Хореографическая подготовка | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 90 |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка | 25 | 24 | 25 | 24 | 25 | 24 | 25 | 24 | 25 | 24 | 25 | 24 | 294 |
| 6 | Контрольные испытания | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
| 7 | Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 10 |
| 8 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 53 | 52 | 53 | 50 | 52 | 51 | 52 | 53 | 53 | 50 | 53 | 52 | 624 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа УТ-2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 22 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | 116 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 84 |
| 4 | Хореографическая подготовка | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 90 |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка | 25 | 24 | 25 | 24 | 25 | 24 | 25 | 24 | 25 | 24 | 25 | 24 | 294 |
| 6 | Контрольные испытания | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
| 7 | Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 10 |
| 8 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 53 | 52 | 53 | 50 | 52 | 51 | 52 | 53 | 53 | 50 | 53 | 52 | 624 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа УТ-3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 46 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 170 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 12 | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 140 |
| 4 | Хореографическая подготовка | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 130 |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 35 | 34 | 35 | 34 | 35 | 34 | 35 | 412 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 10 |
| 7 | Контрольные испытания | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 6 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 18 |
| 9 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 81 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 80 | 77 | 77 | 78 | 81 | 936 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа УТ-4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 46 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 | 14 | 14 | 160 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 13 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 12 | 150 |
| 4 | Хореографическая подготовка | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 130 |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 35 | 34 | 35 | 34 | 35 | 34 | 35 | 412 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 10 |
| 7 | Контрольные испытания | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 6 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 18 |
| 9 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 81 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 80 | 77 | 77 | 78 | 81 | 936 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа УТ-5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 46 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 13 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 12 | 150 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 | 14 | 14 | 160 |
| 4 | Хореографическая подготовка | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 130 |
| 5 | Техническая (ледовая) подготовка | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 35 | 34 | 35 | 34 | 35 | 34 | 35 | 412 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 10 |
| 7 | Контрольные испытания | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 6 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 18 |
| 9 | Врачебный контроль |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 81 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 77 | 80 | 77 | 77 | 78 | 81 | 936 |

# 4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

# 4.1 Педагогические методики и технологии.

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

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

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

# 4.2 Восстановительные средства и мероприятия

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

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

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

# 4.3 Система контроля результативности обучения.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (1 ГОД)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Элементы** | **Кол-во попыток** | **Требования к выполнению** | **Оценка** |
| 1 | Прыжок в длину с места | 2 | 70 см  110 см | Низкая  Высокая |
| 2 | Подъем туловища в прямой сед | 1 | 6 и менее раз за 20 сек.  12 и более раз за 20 сек. | Низкая  Высокая |
| 3 | Бег на 30 м с высокого старта | 1 | Свыше 9 сек.  До 9 сек. | Незачет  Зачет |
| 4 | Челночный бег | 1 | 10 раз по 6 метров:  за 20 и менее сек.  Более 20 сек. | Зачет  Незачет |
| 5 | цапля | 1 | На счет 10  Менее 10 счетов | Зачет  Незачет |
| 6 | Мостик из положения лежа | 1 | Высокий мостик  Низкий мостик | Зачет  Незачет |
| 7 | Прыжки на скакалке | 1 | 10 раз подряд  менее 10 раз подряд | Зачет  Незачет |
| 8 | Пистолетик на правой и левой ноге | 1 | 5 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу  менее 5 раз или с подставлением свободной ноги | Зачет  Незачет |
| 9 | шпагаты | 1 | Правильное выполнение любого шпагата  Согнутые колени  Шпагат не до пола, колени согнуты | 5 баллов  4 балла  3 балла |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (2 ГОД)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Элементы** | **Кол-во попыток** | **Требования к выполнению** | **Оценка** |
| 1 | Прыжок в длину с места | 2 | 110 см и менее  140 см и более | Низкая  Высокая |
| 2 | Подъем туловища в прямой сед | 1 | 8 и менее раз за 20 сек.  14 и более раз за 20 сек. | Низкая  Высокая |
| 3 | Бег 30 м с высокого старта | 1 | Свыше 6 сек  До 6 сек | Незачет  Зачет |
| 4 | Челночный бег | 1 | 10 раз по 6 метров: за 20 и менее сек.  Более 20 сек. | Незачет  Зачет |
| 5 | «Складочка» в положении стоя | 1 | На счет 10  Менее 10 счетов | Зачет  Незачет |
| 6 | Мостик из положения лежа | 1 | Высокий мостик 10 сек.  Низкий мостик или менее 10 сек. | Зачет  Незачет |
| 7 | Прыжки на скакалке | 1 | 30 раз подряд  менее 30 раз подряд | Зачет  Незачет |
| 8 | Пистолетик на правой и левой ноге | 1 | 10 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу  менее 10 раз или с подставлением свободной ноги | Зачет  Незачет |
| 9 | шпагаты | 1 | Правильное выполнение любого шпагата  Согнутые колени  Шпагат не до пола, колени согнуты | 5 баллов  4 балла  3 балла |
| 10 | Ласточка на правой и левой ноге | 1 | На счет 10, ноги прямые  сохранение равновесия менее 10 счетов | Зачет  Незачет |
| 11 | Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги | 2 | 360º  менее 360º | Зачет  Незачет |
| 12 | Перекидной прыжок | 2 | Приземление на 1 ногу | Зачет  Незачет |

**ПЕРИОДИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

**В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**(ГНП) 1-3 года обучения**

В группах начальной подготовки (ГНП) первого года обучения периодизация годичного макроцикла носит весьма условный характер, так как официальные соревнования не проводятся, а контроль предусмотрен в виде зачетов по видам подготовки в течение учебного года. Параметры объема, интенсивности и координационной сложности занятий имеют тенденцию к увеличению на протяжении всего сезона, что является спецификой первого года обучения. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае. Годовой объем (156-260 часов) распределяется на все виды подготовки.

Со второго года обучения периодизация учебного процесса носит более выраженный характер: примерно с 1 августа начинается подготовительный период, который длится примерно 34 недели (до февраля). Далее в течение 12 недель следует соревновательный период, в котором предусмотрено участие в 3-4-5 официальных классификационных соревнованиях. Следующие 4 недели (май) – переходный период. Годовой объем примерно 312-416 часов с учетом проведения летних учебно-тренировочных и оздоровительных сборов.

На третьем году обучения в ГНП периодизация та же, что и на втором году, но предусматривается увеличение объема примерно до 512 часов в год (по усмотрению руководства школы.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**1 и 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | **Баллы** | **Юноши** | | **Девушки** | |
| **Год обучения** | | | |
|  | |  | **1год** | **2год** | **1год** | **2год** |
|  | Общая физическая подготовка | | | | |  |
| Бег 30 метров (сек.) | | 5 | 7,2 | 6,9 | 7,4 | 7,2 |
| 4 | 7,4 | 7,1 | 7,6 | 7,3 |
| 3 | 7,8 | 7,2 | 7,8 | 7,4 |
| 2 | 8,0 | 7,3 | 8,0 | 7,5 |
| 1 | 9,0 | 7,5 | 8,1 | 7,6 |
|  | Набрать не менее 3 баллов | | | | |  |
|  |  | | | | |  |
| Челночный бег 3х10 (сек.) | | 5 | 9,6 | 9,0 | 9,8 | 9,6 |
| 4 | 9,8 | 9,1 | 9,9 | 9,8 |
| 3 | 9,9 | 9,2 | 10,0 | 9,9 |
| 2 | 10,0 | 9,3 | 10,1 | 10,0 |
| 1 | 10,1 | 9,4 | 10,2 | 10,1 |
|  | Набрать не менее 3 баллов | | | | |  |
|  |  | | | | |  |
| Прыжки в длину с места (см.) | | 5 | 100 | 112 | 100 | 104 |
| 4 | 98 | 111 | 99 | 10 |
| 3 | 97 | 110 | 98 | 102 |
| 2 | 96 | 109 | 97 | 101 |
| 1 | 95 | 108 | 96 | 99 |
|  | Набрать не менее 3 баллов | | | | |  |
|  |  | | | | |  |
| Прыжок вверх с места (см.) | | 5 | 24 | 27 | 22 | 25 |
| 4 | 23 | 26 | 21 | 24 |
| 3 | 22 | 25 | 20 | 23 |
| 2 | 21 | 24 | 19 | 22 |
| 1 | 20 | 23 | 18 | 21 |
|  | Набрать не менее 3 баллов | | | | |  |
|  |  | | | | |  |
| Подъем туловища (количество раз в мин.) | | 5 | 12 | 13 | 11 | 12 |
| 4 | 11 | 12 | 10 | 11 |
| 3 | 10 | 11 | 9 | 10 |
| 2 | 9 | 1 | 8 | 9 |
| 1 | 8 | 9 | 7 | 8 |
|  | Набрать не менее 3 баллов | | | | |  |
| Отжимания  (количество раз в мин.) | | 5 | 11 | 13 | 7 | 8 |
| 4 | 10 | 12 | 6 | 7 |
| 3 | 9 | 11 | 5 | 6 |
| 2 | 8 | 10 | 4 | 5 |
| 1 | 7 | 9 | 3 | 4 |
|  | Набрать не менее 3 баллов | | | | |  |

Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений

**УЧЕБНО–ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ**

(УТГ 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ)

При построении годичного макроцикла подготовки для групп УТГ структура микроциклов предусматривает волнообразную динамику нагрузок. Возможно построение одно- и двухволнового вариантов с ударными днями. Показатели объема, координационной сложности и интенсивности занятий варьируются в зависимости от задач, уровня подготовленности занимающихся и специфики их возраста. Наиболее эффективным будет варьирование различных типов микроциклов.

В начале первого этапа подготовительного периода для первого мезоцикла (базового, общеподготовительного) за основу может быть принят 5- дневный микроцикл избирательной направленности для УТГ 1-2 года обучения и комплексного развития качеств для УТГ 3-4 года обучения.

С подключением занятий по ледовой подготовке (СТП) как правило целесообразно осуществлять переход на 6- дневный микроцикл. При этом объем занятий по ОФП-СФП сокращается до 2-3- 4 раз в неделю, но увеличивается их интенсивность и они носят комплексный характер.

На 1 этапе подготовительного периода для УТГ 1-2 года обучения используют микроцикл по СТП избирательной направленности с постепенным переходом на комплексный ко 2 этапу подготовительного. На середине 2 этапа и в соревновательном занятия по ОФП-СФП могут быть избирательного характера, то есть осуществляется корректировка уровня развития отдельных физических качеств с учетом сенситивных периодов и индивидуальных особенностей спортсменов.

Во всех случаях планирование структуры микроцикла всегда осуществляется во взаимосвязи всех видов подготовки для осуществления развивающего непрерывного процесса обучения и тренировки в группа УТГ, что служит основой для дальнейшей углубленной специализации в группах спортивного совершенствования.

На 2 этапе подготовительного периода в структуре микроциклов предусмотрено включение индивидуальной работы по постановке соревновательных программ.

Возможны варианты включения такой работы ежедневно (комплексный характер микроцикла) или в отдельные дни микроцикла (избирательный характер).

Во всех случаях тренер останавливается на оптимальных для себя вариантах, исходя из условий, опыта и квалификации.

К концу 2 этапа подготовительного периода осуществляется переход на микроциклы, моделирующие соревновательную нагрузку.

В таблицах представлена структура и примерная направленность отдельных микроциклов по периодам подготовки.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

**НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **упражнения** |  | **Юноши** | | | | | **Девушки** | | | | |
| **1**  **год** | **2**  **год** | **3**  **год** | **4**  **год** | **5**  **год** | **1**  **год** | **2**  **год** | **3**  **год** | **4**  **год** | **5**  **год** |
| **Общая физическая подготовка** | | **УТГ** | | |  | | **УТГ** | | |  | |
|  | | | | | | | | | |
| 1. Бег 30 метров | **5** | **5,7** | **5,6** | **5,3** | **5,0** | **4,7** | **5,9** | **5,8** | **5,6** | **5,3** | **5,0** |
| 4 | 5,8-6,2 | 5,7-6,1 | 5,4-5,8 | 5,1-5,5 | 4,8-5,2 | 6,0-6,4 | 5,9-6,3 | 5,7-6,1 | 5,4-5,8 | 5,1-5,5 |
| 3 | 6,3-6,7 | 6,2-6,6 | 5,9-6,3 | 5,6-6,0 | 5,3-5,7 | 6,5-6,9 | 6,4-6,8 | 6,2-6,6 | 5,9-6,3 | 5,6-6,0 |
| 2 | 6,8-7,2 | 6,7-7,1 | 6,4-6,8 | 6,1-6,5 | 5,8-6,2 | 7,0-7,4 | 6,9-7,3 | 6,7-7,1 | 6,4-6,8 | 6,1-6,5 |
| 1 | 7,3 | 7,2 | 6,9 | 6,6 | 6,3 | 7,5 | 7,4 | 7,2 | 6,9 | 6,6 |
| 2. Бег 1000 метров  Мин, сек | **5** | **4,0** | **3,9** | **3,7** | **3,5** | **3,3** | **4,2** | **4,0** | **3,9** | **3,7** | **3,5** |
| 4 | 4,3 | 4,2 | 4,0 | 3,8 | 3,5 | 4,4 | 4,3 | 4,2 | 4,0 | 3,8 |
| 3 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,6 | 4,5 | 5,3 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,6 |
| 3. Челночный бег  3х10м (сек) | **5** | **7,8** | **7,7** | **7,5** | **7,3** | **7,0** | **8,1** | **8,0** | **7,7** | **7,5** | **7,1** |
| 4 | 7,9-8,4 | 7,8-8,3 | 7,6-8,0 | 7,4-7,8 | 7,1-7,5 | 8,2-8,7 | 8,1-8,6 | 7,8-8,2 | 7,6-8,0 | 7,2-7,7 |
| 3 | 8,5-9,0 | 8,4-8,9 | 8,1-8,5 | 7,9-8,3 | 7,6-8,3 | 8,8-9,3 | 8,7-9,2 | 8,3-8,7 | 8,1-8,5 | 7,8-8,3 |
| 2 | 9,1-9,6 | 9,0-9,5 | 8,6-9,2 | 8,4-8,8 | 8,4-8,8 | 9,4-9,9 | 9,3-9,8 | 8,8-9,2 | 8,6-9,0 | 8,4-8,9 |
| 1 | 9,7 | 9,6 | 9,3 | 8,9 | 8,9 | 10 | 9,9 | 9,3 | 9,1 | 9,0 |
| 4. Прыжки в длину  С места (см) | **5** | **184** | **186** | **196** | **211** | **226** | **170** | **171** | **181** | **191** | **205** |
| 4 | 170-184 | 171-185 | 181-195 | 196-210 | 211-225 | 160-169 | 161-170 | 171-180 | 181-190 | 196-205 |
| 3 | 155-170 | 156-170 | 166-180 | 181-195 | 196-210 | 150-159 | 151-160 | 161-170 | 171-180 | 186-195 |
| 2 | 140-154 | 141-155 | 151-165 | 166-180 | 181-195 | 140-149 | 141-150 | 151-160 | 161-170 | 176-185 |
| 1 | 139 | 140 | 150 | 165 | 180 | 138 | 140 | 150 | 160 | 175 |
| 5. Прыжок вверх с места | **5** | **41** | **43** | **48** | **55** | **60** | **33** | **35** | **41** | **45** | **49** |
| 4 | 36-40 | 37-42 | 42-47 | 48-54 | 53-59 | 30-32 | 31-34 | 36-40 | 40-44 | 44-48 |
| 3 | 31-35 | 31-36 | 37-42 | 41-47 | 46-52 | 26-29 | 27-30 | 31-35 | 35-39 | 39-43 |
| 2 | 26-30 | 26-30 | 31-35 | 34-40 | 39-45 | 22-24 | 23-26 | 26-30 | 30-34 | 34-38 |
| 1 | 25 | 24 | 30 | 33 | 38 | 21 | 22 | 25 | 29 | 33 |
| 6. Подтягивание из виса количество раз | **5** | **10** | **11** | **13** | **15** | **18** | **7** | **8** | **9** | **10** | **14** |
| 4 | 8-9 | 8-10 | 9-12 | 11-14 | 13-17 | 5-6 | 6-7 | 7-8 | 7-9 | 10-13 |
| 3 | 5-6 | 5-7 | 5-8 | 7-10 | 8-12 | 3-4 | 4-5 | 4-6 | 4-6 | 6-9 |
| 2 | 2-4 | 2-4 | 1-4 | 3-6 | 3-7 | 2-1 | 2-3 | 1-3 | 1-3 | 3-5 |
| 1 | 1-0 | 1-0 | 0 | 2-0 | 2-0 | 1-0 | 1-0 | 0 | 0 | 2-0 |
| 7. Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы | **5** | **366** | **96** | **436** | **486** | **536** | **271** | **301** | **361** | **391** | **431** |
| 4 | 316-365 | 351-395 | 391-435 | 438-485 | 486-535 | 241-270 | 271-300 | 321-360 | 351-380 | 401-430 |
| 3 | 261-315 | 306-350 | 346-390 | 386-435 | 436-485 | 211-240 | 241-270 | 281-320 | 311-350 | 371-400 |
| 2 | 211-260 | 261-305 | 301-346 | 336-385 | 386-435 | 181-210 | 211-240 | 241-280 | 271-310 | 341-370 |
| 1 | 210 | 260 | 300 | 335 | 385 | 180 | 210 | 240 | 270 | 340 |

**Набрать не менее 21 очка**

Суммарная оценка уровня, в баллах-22

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СФП** |  | | | | | | | | | | |
| Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.) | 5 | **160** | **170** | **180** | **190** | **210** | **160** | **170** | **180** | **190** | **200** |
| 4 | 140 | 160 | 170 | 180 | 190 | 140 | 160 | 170 | 180 | 190 |
| 3 | 130 | 150 | 160 | 170 | 180 | 130 | 150 | 160 | 170 | 180 |
| 2 | 120 | 140 | 150 | 160 | 170 | 120 | 140 | 150 | 160 | 170 |
| 1 | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 |
| Прыжки на скакалке на – ногах (количество раз в мин.) | 5 | **80** | **85** | **90** | **95** | **105** | **80** | **85** | **90** | **95** | **100** |
| 4 | 70 | 80 | 85 | 90 | 85 | 70 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 3 | 65 | 75 | 80 | 85 | 90 | 65 | 75 | 80 | 85 | 90 |
| 2 | 60 | 70 | 75 | 80 | 85 | 60 | 70 | 75 | 80 | 85 |
| 1 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 |

Прыжки на скакалке оцениваются отдельно на каждой ноге

Набрать не менее 9 очков

Набрать не менее 3 очков за каждое упражнение

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТТМ** |  | | | | | | | | | | |
| Элементы |  | | | | | | | | | | |
| Скольжение |  | **Тест**  **1,2,3** | **Тест**  **1,2,3,4,5,6** | **Тест**  **4,5,6** | **Шаги** | **Шаги** | **Тест**  **1,2,3** | **Тест**  **1,2,3,4,5,6** | **Тест**  **4,5,6** | **Шаги** | **Шаги** |
| 4 | Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости.  Выполнение рисунка. | | | | | Хорошая осанка, реберность, увеличение скорости.  Выполнение рисунка. | | | | |
| 3 | Плохая реберность.  Нарушение геометрии.  Сохранение скорости и осанки. | | | | | Плохая реберность.  Нарушение геометрии.  Сохранение скорости и осанки. | | | | |
| 2 | Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка. | | | | | Тихий ход, плоские дуги, плохая реберность, остановка. | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разряд | 2 юношеский  подтвердить | 1 юношеский | 2 спортивный | 1 спортивный | 1 спортивный подтвердить  КМС |
| Спортивные результаты |  |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях (количество раз) | 8 | 9 | 10 | 12 | 12 |
| Из них 3 раза войти в 6 лучших | | | | | |

# 4.4 Медицинское обследование (контроль).

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

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

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

**Программа углубленного медицинского обследования.**

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

Преимущественная направленность тренировочных нагрузок оценивается по ЧСС.

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

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

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

# 4.5 Участие в соревнованиях (учет спортивных результатов)

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

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

# 4.6 Методические рекомендации

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

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

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

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

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требований к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

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

Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера – воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Спортсмены должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок; планирование занятий не только по объему и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие; оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годичных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий ‘ на дом ‘. Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений.

Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;

- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий фигурным катанием на коньках;

-воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;

- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;

- развитие эстетического вкуса и идеала.

При отборе фигуристов на этап начальной подготовки следует руководствоваться рекомендациями по оценке особенностей внешнего вида, подвижности в суставах, состоянию различных систем детского организма, которые приведены в таблице 20.

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

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

# 5. ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

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

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

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

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

Основными задачами дистанционного обучения в образовательный процесс можно считать:

− пополнение информационного образовательного ресурса объединения;

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

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

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

− освоение способов познавательной деятельности в пространстве дистанционного образования.

Дистанционное обучение, осуществляемое с помощью компьютерных телекоммуникаций, имеет следующие формы занятий.

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

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

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

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

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

При дистанционном обучении возможно сокращение количество обучающихся в учебных группах.

Основными видами подготовки при дистанционном обучении являются: теоретическая, общефизическая и тактическая подготовки.

В условиях дистанционного обучения увеличивается количество учебных часов по теоретической и общефизической подготовкам за счет уменьшения часов по специальной, соревновательной и технико-тактической подготовки, врачебного контроля, инструкторско-судейской подготовки и восстановительных мероприятий.

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

# 5.1 Учебные планы для дистанционного обучения

# 5.1.1 Этапы начальной подготовки

Учебный план групп начальной подготовки первого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 32 | 32 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 193 | - | 193 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 45 | - | 45 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 42 | - | 42 |  |
| 5 | Контрольные испытания | - | - | - |  |
| 6 | Врачебный контроль. | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 312 | 32 | 280 |  |

Учебный план групп начальной подготовки второго года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 36 | 36 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 289 | - | 289 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 69 | - | 69 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 74 | - | 74 |  |
| 5 | Контрольные испытания | - | - | - |  |
| 6 | Врачебный контроль. | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 468 | 36 | 432 |  |

Учебный план групп начальной подготовки третьего года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 36 | 36 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 289 | - | 289 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 69 | - | 69 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 74 | - | 74 |  |
| 5 | Контрольные испытания | - | - | - |  |
| 6 | Врачебный контроль. | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 468 | 36 | 432 | **Всего часов** |

# 5.1.2 Учебно-тренировочный этап

Учебный план учебно-тренировочных групп первого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 56 | 56 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 346 | - | 346 | Выполнение учащимися нормативов ОФП по видеоотчету |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 110 | - | 110 | Выполнение учащимися нормативов СФП по видеоотчету |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 98 | - | 98 |  |
| 5 | Соревновательная подготовка | 14 | - | 14 |  |
| 6 | Контрольные испытания | - | - | - |  |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |  |
| 8 | Восстановительные мероприятия. | - | - | - |  |
| 9 | Врачебный контроль. | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 624 | 56 | 568 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп второго года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 56 | 56 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 341 | - | 341 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 115 | - | 115 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 98 | - | 98 |  |
| 5 | Соревновательная подготовка | 14 | - | 14 |  |
| 6 | Контрольные испытания | - | - | - |  |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |  |
| 8 | Восстановительные мероприятия. | - | - | - |  |
| 9 | Врачебный контроль. |  | - |  |  |
|  | **Всего часов** | 624 | 56 | 568 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп третьего года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 64 | 64 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 468 | - | 468 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 175 | - | 175 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 215 | - | 215 |  |
| 5 | Соревновательная подготовка | 14 | - | 14 |  |
| 6 | Контрольные испытания | - | - | - |  |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |  |
| 8 | Восстановительные мероприятия. | - | - | - |  |
| 9 | Врачебный контроль. | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 936 | 64 | 872 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп четвертого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 64 | 64 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 458 | - | 458 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 185 | - | 185 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 215 | - | 215 |  |
| 5 | Соревновательная подготовка | 14 | - | 14 |  |
| 6 | Контрольные испытания | - | - | - |  |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |  |
| 8 | Восстановительные мероприятия. | - | - | - |  |
| 9 | Врачебный контроль. | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 936 | 64 | 872 |  |

Учебный план учебно-тренировочных групп пятого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 64 | 64 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 448 | - | 448 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 195 | - | 195 | Выполнение нормативов по СФП |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 215 | - | 215 |  |
| 5 | Соревновательная подготовка | 14 | - | 14 |  |
| 6 | Контрольные испытания | - | - | - |  |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |  |
| 8 | Восстановительные мероприятия. | - | - | - |  |
| 9 | Врачебный контроль. | - | - | - |  |
|  | **Всего часов** | 936 | 64 | 872 |  |

# ЛИТЕРАТУРА

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