

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»
СО СТРУКТУРНЫМИ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯМИ
(СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫМИ ОТДЕЛЕНИЯМИ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Юность»
А.В.Евдокимов
Приказ № 316 от 22.08.2016



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ
(срок реализации – 1 год)

Рецензенты:

Левковец Елена Арнольдовна,
Старший тренер Федерации
фигурного катания на коньках
Свердловской области
Тренер высшей категории, ЗТР

Рогацкина Ирина Геннадьевна
Член президиума Федерации
фигурного катания на коньках
Свердловской области, ЗТР

Разработчики:

Попова Оксана Валерьевна
тренер-преподаватель
отделения
фигурного катания на
коньках
первая категория

г. Екатеринбург
2016

Программа принята на педагогическом совете

Протокол № 8 от 24.08.2016г

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	2
1.1.	Характеристика вида спорта фигурное катание на коньках, отличительные особенности	3
1.2.	Общие требования к организации тренировочной работы	4
2.	Учебный план	5
2.1.	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения	5
2.2.	Продолжительность и объем реализации программы по предметным областям	6
2.3.	Навыки в других видах спорта	9
3.	Методическая часть	10
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям	10
3.1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	11
3.1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	14
3.1.3.	Избранный вид спорта	17
3.1.4.	Хореография	19
4.	Программный материал для практических занятий	20
5.	Перечень информационного обеспечения	23

1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа по фигурному катанию на коньках (далее – Программа) спортивно-оздоровительных групп разработана на основе, действующих примерных учебных программ для ДЮСШ и СДЮСШОР по фигурному катанию на коньках, в соответствии федеральных стандартов по видам спорта и нормативно-правовых актов:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г № 731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

На основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ и СДЮСШОР, разработанной И.В. Абсолямовой, Е.В. Жгун, Л.С. Хачатуровым, С.П. Кандыбой, В.В. Агаповой (2006 год).

В основу программы положены требования Единой Всероссийской спортивной классификации, требования Международного союза конькобежцев (ИСУ) и правила судейства соревнований.

Основными **задачами** реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа **направлена** на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку детей к поступлению в образовательные организации, реализующие предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по фигурному катанию на коньках в МБОУ ДО ДЮСШ «Юность» (далее – Учреждение) и содержит следующие **предметные области**: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, хореография (акробатика). В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

1.1. Характеристика вида спорта фигурное катание на коньках, отличительные особенности

Фигурное катание на коньках - сложно-координационный вид спорта. В нем сочетаются элементы скоростного бега на коньках, художественной гимнастики, акробатики и хореографии. Богатство форм передвижения на коньках характеризуется длительным по времени воздействием ациклических ритмов работы. И все это осуществляется в условиях необычной опоры тела (лезвие конька).

Фигурное катание на коньках – один из немногих видов спорта, в которых высокие спортивные достижения могут и показывают спортсмены в юношеском возрасте.

Целями фигурного катания на коньках являются укрепление здоровья и поддержание высокого эмоционального и физического уровня учащихся, культурного и эстетического развития, достижения высоких спортивных результатов.

1.2. Общие требования к организации тренировочной работы

Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

Данные исследований возраста и стажа занятий фигурным катанием на коньках свидетельствуют о том, что высокие спортивные результаты, можно показывать как в юном, так и в зрелом возрасте

На первых этапах подготовки фигуристов развитие специальных физических качеств является одной из основных задач.

Специальная техническая подготовка в фигурном катании на коньках невозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки, к которым относятся хореография, акробатика, гимнастические упражнения, упражнения на батуте, на специфических тренажерах и других технических устройствах. Это в свою очередь требует специально оборудованных залов, помещений без которых невозможно создавать необходимые условия для целенаправленной работы и воспитания всесторонне развитых спортсменов.

Подготовка юных спортсменов осуществляется в спортивно оздоровительных группах.

В структуре современной системы подготовки спортсменов необходимы знания по отбору детей, физической, технической, тактической, психологической подготовки.

- При комплектовании групп следует учитывать возрастные закономерности.
- Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы;
- Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

На этапе СОГ ставятся свои задачи:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- Освоение основ техники по виду спорта фигурное катание на коньках;
- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- Укрепление здоровья учащихся;

В таблице 1 приводятся режимы тренировочной работы:

Таблица 1

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке по фигурному катанию на коньках

Наименование групп	Период обучения	Возраст для зачисления (лет)	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	тестирование
СО	1	6-17	15-30	6	без требований

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах СО - 2-х часов в день.

Условия зачисления в группы СО

В СОГ по фигурному катанию на коньках зачисляются желающие заниматься оздоровительно-физическими упражнениями и фигурным катанием на коньках и имеющими письменное разрешение врача-педиатра, по письменному заявлению.

2. Учебный план

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами.

2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами общеразвивающей программы, а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной технической подготовки составляют до 90 % от общего объема тренировочной работы.

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

хорошо поддаются тренировке в данный период. Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок.

Таблица 2

Соотношение средств физической, технической и других видов подготовки в группах СОГ (в %)

№ п/п	Разделы подготовки	1 год
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	6
1.1.	Теоретическая подготовка	5
1.2.	Психологическая и тактическая подготовка	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка	49
3.	Избранный вид спорта	25
3.1.	Специальная техническая подготовка	25
4.	Хореография	20
	Общее количество %	100

2.2. Продолжительность и объем реализации Программы по предметным областям

Продолжительность учебного года составляет 40 недель, нерабочих праздничных - 15 дней. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет 10 недель, во время которых проводится тренировочный сбор продолжительностью 14 дней

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области:

Учебный материал в данной Программе излагается по разделу обучения: изучение и совершенствование техники фигурного катания на коньках.

Он представлен по разделам:

- теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка, психологическая и тактическая подготовка, самостоятельная работа);
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта: специальная техническая подготовка, - хореография и (или) акробатика.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.

Таблица 3

Учебный план

Разделы подготовки	СОГ
	1 год
Теория и методика физической культуры и спорта	15
Общая и специальная физическая подготовка:	118
Избранный вид спорта	60
Хореография	47
Общее количество часов в год	240

Таблица 4

Календарный учебный график

Этап подготовки: спортивно-оздоровительные группы

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теория и методика ФКиС	2	2	2	2	1	1	2	2	1				15
Общая физическая подготовка:	12	14	12	11	10	11	10	12	16			10	118
Избранный вид спорта:	7	7	7	7	5	7	7	6	5			2	60
Техническая подготовка	7	7	7	7	5	7	7	6	5			2	60
Участие в соревнованиях													
Хореография и (или) акробатика	3	5	5	6	4	5	5	6	4			4	47
Итого часов практики:	22	26	24	24	19	23	22	24	25			16	
Всего часов	24	28	26	26	20	24	24	26	26			16	240

2.3. Навыки в других видах спорта

Специальная техническая подготовка в фигурном катании на коньках невозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки, к которым относятся хореография, акробатика, гимнастические упражнения, на специфических тренажерах и других технических устройствах. Это в свою очередь требует специально оборудованных залов, помещений без которых невозможно создавать необходимые условия для целенаправленной работы и воспитания всесторонне развитых спортсменов.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкая атлетика, гимнастика, акробатические упражнения, плавание, подвижные игры.

Для подготовки учащихся в фигурном катании на коньках, используя навыки в других видах спорта, развиваются следующие виды качеств:

- скоростно-силовые (быстрая сила, взрывная сила),
- выносливость,
- ловкость,
- гибкость,
- координация.

Легкая атлетика позволяет развивать выносливость и скоростно-силовые способности, необходимые для преодоления дистанции за короткое время. Поэтому в тренировочном процессе должны быть предусмотрены: бег на длинные дистанции, кроссы на равнинной и пересеченной местности, бег с препятствиями, метание мяча, прыжки в длину, многоскоки, бег на короткие дистанции из различных исходных положений, бег на короткие дистанции с максимальной частотой движений. Ходьба, бег прыжки и метание воспитывают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность суставов, способствуют воспитанию волевых качеств. Легкоатлетические упражнения повышают функциональные возможности организма, его работоспособность.

Гимнастика (акробатика) позволяет отрабатывать гибкость и ловкость, тренирует те мышечные группы, которые принимают косвенное участие в беге (мышцы спины и брюшного пресса, мышцы рук), но играют большую роль при передвижении в усложненных условиях. Гимнастика - это система специально подобранных упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического развития и совершенствования физических качеств человека – силы, быстроты, координации, гибкости, выносливости и ловкости. Гимнастика способствует развитию мускулатуры, формированию правильной осанки.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из положения лежа и стоя, переход в мостик, «полу-шпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 градусов и больше, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком), перевороты вперед, назад.

Игры. Характерной чертой игры является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, бросков, передача и ловля мяча, сопротивления и др.). Двигательные действия направляются на преодоление различных трудностей и препятствий, встречающихся на пути достижения цели. В игре закрепляются и совершенствуются движения и отдельные умения навыки, приобретенные на занятиях фигурным катанием, гимнастикой, легкой атлетике.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

В Программе рассматриваются практические разделы подготовки по фигурному катанию на коньках - приобретение учащимися знаний и умений и навыков в предметных областях:

- теория и методика физической культуры и спорта
- история, развитие фигурного катания на коньках;
- место и роль, основы законодательства в сфере физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- необходимые сведения о строении и функциях организма;
- гигиенические знания, умения и навыки, режим дня;
- закаливание организма;
- здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки;
- требования техники безопасности при занятиях фигурным катанием на коньках;
- общей и специальной физической подготовки
- развитие физических качеств и их гармоничное сочетание;

укрепление здоровья;
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма,
содействие гармоничному физическому развитию;
- избранный вид спорта
повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, овладение основами и тактики в фигурном катании на коньках,
развитие специальных двигательных и психологических качеств,
повышение уровня функциональной подготовленности, освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся.
- хореография и (или) акробатика:
знание профессиональной терминологии;
умение определять средства музыкальной выразительности;
умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
навыки сохранения собственной физической формы;
навыки публичных выступлений.

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения учащимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировочном занятии, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой и психологической подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст

занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице 5 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

Таблица 5

1. План теоретической подготовки

1.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.	СОГ
2.	История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках.	История Фигурного катания в регионе, городе.	СОГ
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся.	СОГ
4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.	СОГ
5.	Техника безопасности	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале, стадионе и на ледовой площадке. Пожарная безопасность. Правила дорожного движения.	СОГ
6.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.	СОГ

7.	Психологическая и тактическая подготовка спортсменов	Воспитание волевых качеств. Развитие внимания.	СОГ
8.	Терминология фигурного катания на коньках	Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.	СОГ

Психологическая и тактическая подготовка

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

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

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Морально-волевая подготовка

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.

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

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

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.

3.1.2. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одно из основных условий достижения высоких спортивных результатов учащимися – единство общей и специальной физической подготовки, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимобусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма учащихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у учащихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,

- создание условий успешной специализации в фигурном катании на коньках.

Цель обучения на данном этапе подготовки – содействие развитию основных физических качеств и на этой основе становление навыка скольжения.

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.

2. Средствами общей физической подготовки учащихся фигурного катания на коньках являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие физические качества.

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 др.;

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.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям избранном виде спорта.

Этап начальной подготовки.

Основные задачи по СФП:

- Содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов.

- Развитие скоростных, двигательно-координационных способностей, гибкости с учетом специфики двигательной деятельности фигурного катания на коньках.
- Развитие творческих способностей детей, исполнительского мастерства, музыкальности.

Необходимо научиться выполнять **комплекс упражнений** в ботинках с коньками на полу:

хождение в основной позиции,
упражнения на равновесие,
стоя на одной ноге,
имитация отталкивания,
обучение падениям.

Для воспитания скоростно-силовых способностей можно использовать все силовые упражнения, выполняемые за определённые промежутки времени, а также прыжковые упражнения: много скоки, скоки, комплекс Кобелева В.В. и т.д.

Беговые упражнения, упражнения со скакалкой и с резиной используются для воспитания скоростных способностей

Для воспитания скоростной выносливости все упражнения должны выполняться на скорость, на время и на количество повторов.

Для воспитания специальной выносливости применяются имитационные упражнения в круговой тренировке, упражнения с резиной, а также упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения, выполняемые на фоне усталости.

Ловкость лучше всего развивать, используя подвижные игры, эстафеты, волейбол, теннис, акробатические упражнения.

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

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

Гибкость совершенствуется с помощью выполнения акробатических упражнений: мостиков, шпагатов.

3.1.3. Избранный вид спорта.

Задачи специальной технической подготовка:

Обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания:

- элементам скольжения со сменой ребра, фронта и направления движения (группы простых и базовых шагов);
- прыжковым элементам в 0,5; 1; 1,5; 2 оборота с различных подходов;
- элементам простых и сложных вращений с различных подходов.
- обучение культуре выполнения соревновательных упражнений.
- выполнение соответствующих разрядных нормативов.

На этапе становления навыка скольжения каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны. Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения:

основная стойка у борта с опорой руками и без них;

полу приседы и приседы;

ходьба на коньках вперед,

назад,

боком с опорой на борт и без опоры;

ходьба приставными шагами;

ходьба в полу приседе;

ходьба на зубцах;

скольжение на двух ногах;

стартовые движения и скольжение со старта;

разнообразные остановки; фонарики,

змейки, скольжение вперед и назад;

скольжение «елочкой»;

скольжение в полу приседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу;

перетяжки вперед и назад; скольжение по дуге вперед и назад; реберное

скольжение по дуге;

перебежка вперед и назад;

смена направления скольжения;

смена фронта скольжения;

поворотные элементы:

тройки, многократные тройки;

спирали

вращения на двух, одной ноге на месте, с захода;

вращения на двух ногах в приседе,

циркули вперед и назад, пируэт,

волчок,

пируэт назад,

элементы с безопорной фазой:

подскоки,
перепрыгивания через препятствия, спрыгивания на лед с борта на ход вперед и назад;
подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот;
прыжки толчком двумя, одной на другую ногу;
прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

3.1.4. Хореография и (или) акробатика

Акробатика в фигурном катании – это инструмент для раскрытия темы и выражения чувств. Акробатика необходима для развития ловкости: акробатические упражнения кувырки, перекаты, мостики.

Важное значение имеет ритмика (аэробика), которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой. Пантомима, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений. Специфические группы движений, такие, как акробатические, полуакробатические, элементы спортивно-гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и общеразвивающие упражнения.

Упражнения классического танца могут выполняться у опоры, на середине зала:

- У опоры – лицом или боком к опоре.
- На середине движения выполняются на месте, в полповорота, с продвижением со сменой мест в шеренгах, по диагонали, по кругу.
- Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники выполнения, которую можно достичь, применяя подводящие упражнения и контролируя работу необходимых групп мышц. Подготовительные упражнения – основное средство хореографической подготовки на этапах начальной подготовки.

Занятия хореографией являются составной частью подготовки фигуриста. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки.

Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень развития физических качеств, и в первую очередь гибкость, быстроты и силы.

4. Программный материал для практических занятий

Примерные схемы недельных микроциклов для групп дополнительного образования

Программный материал для практических занятий с группами выбирается в соответствии с задачами, которые стоят перед данным этапом.

Целью обучения этого этапа является разносторонняя двигательная подготовка и на ее основе обучение навыкам скольжения.

Основными задачами являются:

1. сформировать у детей желание заниматься фигурным катанием на коньках;
2. приобрести навыки скольжения на льду, освоение простейших элементов фигурного катания на коньках;
3. развитие основных физических качеств;
4. содействие эстетическому воспитанию занимающихся;
5. формирование разнообразных двигательных умений и навыков и на их основе овладение сложно-координационными движениями, являющимися основой техники фигурного катания на коньках.

Эти задачи решаются как на занятиях по общей и специальной физической подготовке, так и на занятиях на льду.

Форма обучения зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся. Основной формой организации занятий на данном этапе подготовки является урок. Основными методами практического разучивания разнообразных упражнений являются метод целостного упражнения и метод расчлененно-конструктивного упражнения. Основными методами проведения занятий являются групповой и игровой.

Построение недельного цикла подготовки и примерного модельного занятия для спортивных групп.

В группах первого года подготовки построение учебного процесса носит весьма условный характер. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае. Основной объем часов включает общефизическую и техническую подготовку.

Рекомендуется параллельно с задачами ОФП решать задачи СФП. В этих случаях структура урока будет комплексной.

Занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части занятия особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств.

В основной части занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена.

При проведении комплексных занятий в зале и на льду имеют те же части, однако продолжительность заключительной части занятия в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма спортсмена к выполнению предстоящей нагрузки на льду.

Тренер-преподаватель должен проводить наблюдения за спортсменами. Педагогические наблюдения позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям фигурным катанием и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность.

**Комплекс упражнений, используемых для развития
координационных способностей фигуристов вне льда
(А.В.Кузнецов, А.К. Тихомиров)**

1. Беговые, общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые под метроном, под музыку.
2. Упражнения на время исполнения двигательного действия (по методике Е.Ю. Розина).
3. Воспроизведение музыкального ритма хлопками рук и выстукиванием ног; исполнение в процессе ходьбы движений, воспроизводящих музыкальные ритмы.
4. Вращение на месте переступанием (на 180, 360, 540, 720 градусов) в обе стороны с закрытыми глазами на «точность поворота»; вращение на месте переступанием (5 и 10 оборотов) с максимальной скоростью, в 2 раза медленнее; прыжки (туры) с поворотом на 90, 180, 270, 360, 540 градусов в обе стороны «на точность», тоже с закрытыми глазами.
5. Челночный бег 6х9 метров за определённое время от лучшего результата; фиксация статических поз («пистолетик», «ласточка», «цапля», выезд из прыжка) в течение 3, 5, 8 секунд с различным положением рук и свободной ноги (игра «фигура во времени»).
6. Броски мячей разного веса на точность попадания в цель.

7. Ходьба по узкой (7 см) скамейке за назначенное время.
8. Игры для развития сенсомоторики: «дружный хлопок», «точное построение», «считать время», «пятнашки – жди время», «рукопожатие», «запуск спутника», «точней прыжок».
9. Игры для проявления свойств внимания: «спор зимы и весны», «перестрелка», «охотники и утки», «невод», «круговая охота», «запомни своё место в строю», «запомни много команд», «запрещённые движения», «делай наоборот», «посчитай флажки».

Комплекс упражнений, используемый для развития координационных возможностей на льду.

1. Скольжение по кругу диаметром 25 м перебежками вперёд и назад за определённое время.
2. Исполнение спирали, «дорожек» и шагов под метроном.
3. Толчки от бортика катка ходом вперёд и назад со скольжением до полной остановки в полную силу, в половину усилия, до линии на льду.
4. Челночный бег (6х9 м) за определённое время.
5. Подвижные игры на развитие сенсомоторики и проявления свойств внимания («фигура во времени», «охотники и утки», «считать время», «салочки», «колдунчики», «флажок»); слаломный бег по заранее намеченному маршруту; эстафета.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ – «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 21 июля 2014 года).
2. Федеральный закон от 23.06.2014 г. № 170-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.
4. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 688 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках».
5. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2004г.
6. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
7. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994.
8. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие/ авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б.Киселева.- 3-е изд. Стереотип.-М.: Планета, 2013.-336 с.
9. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.
10. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы ДОД: ДЮСШ, СДЮСШОР. 1 и 2 части. –М.: Советский спорт, 2006г.

Интернет-ресурсы:

1. www.ed.gov.ru – официальный сайт Министерства образования и науки РФ.
2. www.minsport.gov.ru официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
3. fsrussia.ru - сайт: Федерации фигурного катания на коньках России.
4. minsport.midural.ru - сайт Министерства физической культуры и молодежной политики Свердловской области.
5. www.ekburg.ru.gov.ru - сайт: Управления по физической культуре, спорту и туризму, Администрации г. Екатеринбурга.