

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа № 2»
города Асино Томской области

Принято на заседании
методического (педагогического) совета
протокол №1 от «03» сентября 2025 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО СШ № 2
Ш.О.Айдашев
Приказ №131/3 от «02» сентября 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
(общеразвивающая)
по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

Возраст обучающихся: 5 лет и старше
Срок реализации программы: 1 год

Составители:
Ж.С. Завьялкина тренер - преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи	3
3.	Формы и режим реализации программы	4
4.	Ожидаемые результаты.....	5
5.	Учебный план и содержание программы.....	5
5.1.	Учебный план.....	5
5.2.	Содержание программы.....	6
5.2.1.	Теоретическая подготовка.....	7
5.2.2.	Общая физическая подготовка.....	9
5.2.3.	Специальная физическая подготовка.....	9
5.2.4.	Хореографическая подготовка.....	10
5.2.5.	Техническая подготовка.....	10
6.	Методическое обеспечение работы.....	10
6.1.	Воспитательная работа.....	10
6.2.	Антидопинговые мероприятия.....	12
6.3.	Психологическая подготовка.....	12
6.4.	Восстановительные средства и мероприятия.....	13
7.	Система контроля и зачетные требования.....	13
7.1.	Педагогический контроль.....	13
7.2.	Врачебный контроль.....	15
	Литература	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – программа) разработана для спортивно-оздоровительного этапа отделения «фигурное катание на коньках» МАОУ ДО «Спортивная школа № 2» города Асино Томской области (далее – Учреждение). Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Фигурное катание на коньках относится к сложно координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов – шагов, спиралей, вращений и прыжков.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий подготовки с освоением техники фигурного катания на коньках в игровых формах.

Программа отделения «фигурного катания на коньках» составлена для детей в возрасте от 3 лет разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.13 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, Уставом учреждения.

При составлении программы учтены физиологические и психические особенности развития детского организма, использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных фигуристов, полученные на основе анализа многолетних наблюдений за учащимися спортивных школ.

Учебная программа рассчитана для обучения в спортивно-оздоровительных группах. Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы и норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливаются администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Целью программы является вовлечение детей раннего возраста к занятиям фигурного катания на коньках, развитие физических качеств, формирование у спортсменов потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании. Отбор перспективных спортсменов в группы начального этапа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;

- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование учебно-тренировочного процесса. Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами фигурного катания на коньках. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

3. ФОРМЫ И РЕЖИМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в СШ являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утверждённому администрацией спортивной школы;
- участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях, культурно-массовых мероприятиях, участие в конкурсах и смотрах;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований и техники обучающихся.

Форма обучения по программе – очная.

Формы организации деятельности детей раннего возраста на занятии: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Типы занятий по программе: теоретический, практический, контрольно-тестовый, игровой, соревновательный.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, мастер-класс, соревнование. К учебно-тренировочному процессу в группах спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта фигурное катание на коньках допускаются: девочки и мальчики от 3 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям. В течение учебно-тренировочного года возможен добор обучающихся.

Продолжительность тренировочного года составляет 52 недели.

Срок реализации программы: 1 год.

В таблице 1 приводятся режимы учебно-тренировочной работы и требования к видам подготовок.

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

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года
Спортивно-оздоровительный	1 год	5	15	6	Выполнение нормативов ОФП без требований

При соблюдении организационно-методических и медицинских требований образовательная организация дополнительного образования осуществляет набор детей, отвечающим следующим условиям:

- наличие письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка;
- письменное разрешение врача-педиатра.
- наличие учебной программы, в которой изложена методика физического воспитания и развития детей;

- наличие у тренера-преподавателя профессионального образования, курсов повышения квалификации, переподготовки, умений и навыков в области вида спорта фигурного катания на коньках.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в образовательную организацию дополнительного образования, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься фигурным катанием на коньках.

Наполняемость учебных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с учебной программой.

После обучения по данной программе, возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки, после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом освоения программы является приобретение у юных спортсменов следующих знаний, умений и навыков:

1. Метапредметные: развились физические способности, познавательные процессы, эффективность решения проблемных ситуаций и практических задач.

2. Личностные: сформировался интерес к занятию фигурного катания на коньках, культуру здорового образа жизни.

3. Обучающие: овладели теоретическими знаниями, практическими навыками и умениями.

4. Регулятивные: научились принимать и сохранять познавательную (практическую) задачу до окончательного её решения; планировать (в сотрудничестве с тренером, партнерами в группе или самостоятельно) свои действия в соответствии с решаемой задачей.

5. Коммуникативные: участвуют в диалоге, в общей беседе, выполняя принятые правила речевого поведения, задают вопросы, отвечают на вопросы других; проявляют терпимость по отношению к высказываемым другим точкам зрения.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение времени на основные разделы подготовки на спортивно-оздоровительном этапе происходит в соответствии с конкретными задачами данного этапа.

Основной задачей спортивно-оздоровительного этапа является повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений. Таким образом, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 80 % от общего объема тренировочной работы.

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	12
2.	Общая физическая подготовка	110
3.	Специальная физическая подготовка	50
4.	Хореографическая подготовка	50
5.	Техническая подготовка	90
6.	Контрольно-переводные испытания (кол-во)	2
7.	Восстановительные мероприятия	+
8.	Контрольные соревнования	2
9.	Медицинское обследование (количество в год)	1
	Общее количество часов	312

Объемы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий. Объемы других разделов, таких как контрольно-переводных испытаний, контрольных соревнований, инструкторской и судейской практики, восстановительных мероприятий и медицинских обследований специально не определяется. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительной группе носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя с учётом расписания занятий в спортивной школе. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2х академических часов.

Примерный годовой график расчёта учебных часов

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	12
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	110
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	50
Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	50
Техническая подготовка (ледовая)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	90
Контрольные нормативы		1							1				
Контрольные соревнования						1			1				
Медицинское обследование	1												
Итого	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	22	26	312

Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений.

Важным перед первым выходом на лёд, является обучение детей умению правильно падать вперёд и назад, с использованием гимнастических матов.

Непосредственно на льду основное внимание уделяется обучению скольжению, овладению равновесием.

С первых шагов необходимо, чтобы учебно-тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивание, попыток заменить качественное построение учебно-тренировочного процесса чрезмерного увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

В спортивно-оздоровительных группах контрольные соревнования не проводятся, а заменяются итоговыми занятиями в виде праздничного мероприятия, которые проводятся 2 раза в год без предварительной подготовки к ним. Контрольные нормативы без требований по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки.

Формой организации занятий является урок, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности работы.

5.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Для решения поставленных задач на спортивно-оздоровительном этапе (этап предварительной подготовки) применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; упражнения по обучению скольжению; игры.

Средствами внеледовой подготовки на данном этапе служат: общеразвивающие упражнения (ОРУ); акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Кроме этого 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.

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полуприседы и приседы; ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; 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 полуприседе, 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 без опорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, прыжки 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», «тулун», «риттбергер» в 1 оборот.

Учебный процесс в группах предварительной подготовки планируется как один подготовительный период.

5.2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у 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.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. 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.

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.

2.	История вида спорта. Развитие Фигурного катания на коньках.	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в СССР. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История Фигурного катания в регионе, городе.
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.
5.	Правила поведения во дворце спорта.	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.
6.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях.

		Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.
7.	Терминология фигурного катания на коньках.	Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.
8.	Единая всероссийская спортивная классификация.	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

5.2.2 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

- Строевые упражнения (команды для управления группой – понятия о строе и командах. Шеренга, ряд, колонна, фронт, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, «колонну по одному, по два и т.д. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте, в движении: построение, определение флангов строя, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

- Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, махи, выпады, приседы, круговые движения).

- Упражнения для развития общей силы и выносливости (динамические и статические на все группы мышц).

- Гимнастические упражнения (упражнения с гимнастическими палками, скакалкой, обручем, упражнения на снарядах; гимнастическая скамья, гимнастическая стенка, перекладина и т.д.)

- Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки, «мосты», «шпагаты»).

- Легкоатлетические упражнения (челночный бег, эстафетный бег, бег с препятствиями, кросс, прыжки в длину и вверх, прыжки «лягушкой» вперед и назад).

- Подвижные игры («День и ночь», «Невод», «Лиса в курятнике», «Третий лишний» и т.д., комбинированные эстафеты)

5.2.3 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

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

Развитие гибкости: маховые движения с полной амплитудой, скакалка из седа. Стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ног на определенной высоте; подвижные игры с использованием статических поз.

Развитие 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;

Развитие прыгучести: прыжки на скакалке, через барьеры, через резинку, на степ платформы;

Развитие выносливости: бег в равномерном темпе. Проводится в основном занятии 2 раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 5-7 мин в первом занятии до 10-15 мин. в конце двух месяцев тренировки.

Кроме этого 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.

5.2.4. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Элементы ритмики и музыкальной грамоты (характер, темп, длительность музыки, ритмический рисунок, акцент, музыкальный размер, особенности танцевальных жанров).
- Подготовительные упражнения (различные виды бега и шагов с различным положением рук).
- Вспомогательные упражнения на полу (напряжение и расслабление мышц, для улучшения осанки, выворотности ног, подводящие к экзерсису).
- Классический экзерсис (позиции руки ног, плие, батманы и т.д.), танцевальные па и этюды (элементы народных и современных танцев).
- Музыкально-ритмические игры.

5.2.5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Сформировать первоначальное представление о технике катания на коньках и необходимые умения; два-три месяца после начала обучения с обучающимися проводится общая физическая подготовка, чтобы ребенок мог приступить к ледовым занятиям подготовленным. Сформировать у детей желание кататься на коньках.

Первые 8-10 занятий на льду – период ознакомления со льдом. Ребенок осваивает новую непривычную для него среду: скользкий лед в условиях малой опоры. Очень скоро он уже уверенно передвигается по катку. В этот же период формируется правильное представление о технике скольжения. К концу года ребенок осваивает простое скольжение и простые ледовые упражнения, участвует в первых контрольных тестах по общей физической подготовке.

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полуприседы и приседы; ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; 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 полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу.

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОТЫ

6.1. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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 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.

Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

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 требования к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом; не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым и юные спортсмены должны осознавать его как необходимую меру.

Важное значение имеет самовоспитание юного спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияют 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.

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

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.

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.

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.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию учебно-тренировочного процесса в спортивных школах.

6.2. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Антидопинговые мероприятия направлены на реализацию меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. На занятиях до обучающихся доводится разъяснительная информация о том, что такое допинг, вред допинга, сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы среди обучающихся для профилактики применения допинговых средств. Данную работу целесообразно начинать с обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе.

6.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ 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. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-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.

Одним из важных компонентов психологической готовности фигуристов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

6.4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Средства восстановления целесообразно применять непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Восстановительные мероприятия должны быть направлены на нормализацию процессов утомления от воздействия серии тренировочных нагрузок.

Восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Также восстановление должно быть направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия.

Необходимо применение основных гигиенических средств: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: теплые ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж.

7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

7.1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

При наборе фигуристов на спортивно-оздоровительный этап следует обращать внимание на особенности внешнего вида, подвижности в суставах, состоянию различных систем детского организма.

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.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА (СОГ)

№ 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

ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ

№№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
За 1 полугодие			
1	Основной шаг «Елочка»	1/3 площадки, уверенность, голова прямо, руки в сторону	Зачет/незачет
2	«Спутник»	1 попытка, в любую сторону, уверенность	Зачет/незачет
3	«Фонарик»	Вперед с разбега в 3 шага	Зачет/незачет
4	«Цапеллька»	1 попытка на любой ноге, нога согнута в колене и поднята	Зачет/незачет
5	«Козлик»	Подскоки с любой ноги	Зачет/незачет

За год			
1	Основной шаг	Равномерное скольжение	Зачет/незачет
2	«Спутник»	Исполнение с обеих ног	Зачет/незачет
3	«Козлик»	Уверенный, высокий	Зачет/незачет
4	Скольжение с поворотом на 180°	Прыжок с 2-х ног на 2-е ноги	Зачет/незачет
5	«Цапелюшка»	Нога согнута и поднята на 90°, опорная нога прямая, корпус ровный	Зачет/незачет
6	«Фонарик»	Исполнение вперед и назад с места. Наличие толчка.	Зачет/незачет
7	Вращение на 2-х ногах	С произвольного захода имитация	Зачет/незачет
8	Змейка вперед и назад	Исполнение по заданному ориентиру: расстановка кубиков через 1 м	Зачет/незачет

7.2. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль является обязательным в спортивно-оздоровительной группе. К занятиям фигурным катанием на коньках допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача обязательна.

Во время занятий тренер-преподаватель внимательно наблюдает за самочувствием каждого ребенка, его реакцией на нагрузку, на новое упражнение (учитывает окраску кожи лица, потливость, частоту и глубину дыхания и т.п.; использует хронометраж при определении характеристик двигательной активности детей и т.п.). Варьирует нагрузку и содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка (использует физические упражнения в различных вариантах и сочетаниях, различные исходные положения – сидя, стоя, лежа и т.п.)

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 Всеволожского 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 Всеволожского р-на, 2004г.
1. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
2. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
3. Грипина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975 г.
4. Горбунова Г.М., Грипина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод. письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969 г.
5. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств. Методическое пособие. – М.: Издательство «Советский спорт», 2007.
6. Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основе подвижных игр. – М.: Издательство «Советский спорт», 2007.
7. Ирошников Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
8. Коган А.И. Оценка перспективности 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 фигуристов. 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. Папов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.

20. Сапая М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата», Автореф. канд. диссерт. М., 1983 г.
21. Скуритова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987 г.
22. Тихомиров А.К. Методическая оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983 г.
23. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
24. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990г.