

УТВЕРЖДЕНО:
Автономная некоммерческая организация
«Специализированная детская юношеская
спортивная школа олимпийского резерва «ГРАД»:
Генеральный директор
_____ Н.П. Копытин
_____» 2013г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ**

(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП)

Направленность:
Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся:
6 лет – 18 лет
Срок реализации программы:
1 год

г. Москва

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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 дальнейших занятий фигурным катанием, целью которых является достижение высоких спортивных результатов.

Данные исследований возраста и стажа занятий фигурным катанием на коньках свидетельствуют о том, что высокие спортивные результаты, возможно показывать как в юном, так и в зрелом возрасте. В связи с этим, основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение спортсменами контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовленности, а также их положительная динамика.

Выполнение соревновательных программ в фигурном катании на коньках требует достаточного уровня развития специфических физических качеств, к которым в первую очередь можно отнести скоростно-силовые качества: гибкость, координацию движений; специальные силовые качества и другие. Поэтому на первых этапах подготовки фигуристов (спортивно-оздоровительных групп) 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.

В спортивно-оздоровительных группах подготовка юных спортсменов направлена на расширение двигательных возможностей, компенсацию двигательной активности.

РЕЖИМ РАБОТЫ

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с настоящей программой круглогодично по учебному плану.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

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

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях (по подготовленности);
- просмотр учебных кинофильмов и видеозаписи.

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе общепринятых положений, материалов и методических указаний, изложенных в данной программе.

Таблица 1

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

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)			Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6-18	20	6			Выполнение нормативов ОФП без требований

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивной школе в соответствии с учебными планами, рассчитанными на 46 недель занятий в год.

В разделе «Учебный план» приводятся данные о соотношении различных видов подготовки по годам обучения. Представлены примерные планы-графики распределения учебных часов в зависимости от подготовленности спортсменов, уровня их физического развития.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлены основные темы бесед и лекций, которые тренер-преподаватель должен провести с юными спортсменами для формирования у них здорового образа жизни и любви к своей Родине.

В разделах «Воспитательная работа» и «Психологическая подготовка» раскрываются основные методы нравственного воспитания спортсменов и их умения противостоять негативным явлениям, а также методы привития устойчивого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках.

В разделе «Восстановительные средства и мероприятия» приводятся данные о средствах, направленных на восстановление организма спортсменов после тренировочных нагрузок.

Также приведены примерные схемы недельных микроциклов для спортивно-оздоровительных групп.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Для решения выше поставленных задач данной программы 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 безопорной фазой: подскоки, перепрыгивания через препятствия, спрыгивания на лед с борта на ход вперед и назад; подскоки с поворотом в 0.5, 1 оборот; прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки «перекидной», «сальхов», «тулуп», «риттбергер» в 1 оборот.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами данного этапа. Так, в соответствии с основными задачами этапов предварительной подготовки (спортивно-оздоровительные группы), а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 80 % 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, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков.

В таблице № 3 приведен примерный объем основных видов подготовки (общей, специальной физической и технической) и их соотношение на различных этапах подготовки.

Таблица 2

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий

№

Разделы подготовки

СОГ

1	Общая физическая подготовка	110
2	Специальная физическая подготовка	50
3	Хореографическая подготовка	50
4	Техническая подготовка	90
5	Теоретическая подготовка	12
6	Контрольные соревнования	2
7	Медицинское обследование	1
8	Восстановительные мероприятия	+
	Общее кол-во часов	315

Таблица 3

Соотношение средств физической, технической и хореографической подготовки (в %)

№

Разделы подготовки

СОГ

1	Общая физическая подготовка	40-50
2	Специальная физическая подготовка	20
3	Хореографическая подготовка	20
4	Техническая подготовка	20-30

Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах (табл. №4) 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.

Таблица 4

Примерный план – график распределения учебных часов

в спортивно-оздоровительных группах

периоды	месяцы			Всего за год								
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
подготовительный												
этапы	Базовой подготовки			Активного отдыха								
Количество тренировочных дней					13	14	13	14	13	14	13	14
					14	13	10	11	156			
Количество тренировочных занятий					13	14	13	14	13	14	13	14
					14	13	10	11	156			
Объем по видам подготовки (в часах)												
Теоретическая подготовка				1	1	1	1	1	1	1	1	1
-				2	12 ч.							

Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10 10 10 110 ч.											
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4 4 5 5 50 ч.											
Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4 5 5 50 ч.											
Техническая (ледовая) подготовка	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	10
10 8 - - 90 ч.											
Приемные переводные испытания	×							×			
×											
Контрольные нормативы			×						×		×
Итого:	26	28	26	28	26	28	26	28	28	26	20 22
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 чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

Основным различием в планировании подготовки в спортивно-оздоровительных группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.

В спортивно-оздоровительных группах контрольные соревнования проводятся 2 раза в год без предварительной подготовки к ним. Причем контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки.

Основными методами обучения на данном этапе являются групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Годичный учебно-тренировочный цикл состоит из трех периодов:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки), в который входят 2 этапа: начальный и предсоревновательный;

- основной (соревновательный);

- переходный.

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

Задачи подготовительного периода:

- На начальном этапе совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шагов и т.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

- На предсоревновательном этапе подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, вкатывание под музыку произвольных программ, воспитание морально-волевых качеств.

Задачами соревновательного, основного периода являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники скольжения и произвольного катания (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.).

Задачами переходного периода являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением дополнительной образовательной программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ

Таблица 5

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

№№ 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 2 360°

менее 360° Зачет

Незачет

12 Перекидной прыжок 2 Приземление на 1 ногу Зачет

Незачет

Таблица 6

ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СОГ

№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Примечание
1	Перекидной прыжок	2 попытки	
2	Прыжок в 1 оборот	2 попытки	любой
3	Комбинация прыжков	2 попытки	допускается вариант с подскоком
4	Вращение на 2-х ногах	1 попытка	с любой позиции
5	Тройки по кругу		
6	Перебежки вперед, назад	в обе стороны	

- | | | |
|----|-------------------|---------------|
| 7 | Спутник | в обе стороны |
| 8 | Ласточка | вперед |
| 9 | Пистолетик | |
| 10 | Дуги назад-наружу | |

Участие в соревнованиях

Импровизированное катание 1 минута под музыку

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 обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить 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 обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи. 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. В таблице приведен план теоретической подготовки с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

Таблица 7

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	Правила поведения во дворце спорта	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.
3	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.	
4	Терминология фигурного катания на коньках.	Названия элементов.
	Скольжение.	

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Примерные схемы недельных микроциклов для спортивно-оздоровительных групп

Программный материал для практических занятий со спортивно-оздоровительными 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.

Примерная модель урока в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки в спортивно-оздоровительных группах

Подготовительная часть. (10 минут):

1. Построение. Сообщение задач урока.
2. Упражнения на внимание (одно – два)
3. Выполнение строевых команд на месте.

Основная часть (65 минут).

(В зале – 30 минут):

1. Упражнения для выработки правильной осанки.
2. Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках, на полупальцах, на внутренних и наружных сводах стопы, круговые движения стопы.
3. Упражнения на равновесие. Позы: «ласточка», «пистолетик».
4. Беговые упражнения.
5. Прыжки в длину с места.
6. Прыжки вверх с поворотами вправо, влево.
7. Прыжки через скамейку.

(На резиновой дорожке у льда – 15 минут):

1. Шнуровка ботинок.
2. Ходьба по дорожке в чехлах вперед и назад.
3. Полуприседания. Поза фигуриста.
4. Имитация скольжения «елочкой» вперед и назад.

(На льду – 20 минут):

1. Ходьба на льду при помощи стула и держась за бортик катка.
2. Ходьба по кругу.
3. Упражнения в падение.
4. Ходьба по кругу.
5. Ходьба на льду в сочетании с приседаниями.

Заключительная часть (15 минут):

1. Произвольные движения на коньках по площадке катка.
2. Построение.
3. Подведение итогов занятия.

Задание на дом по выполнению упражнений на равновесие, для повышения подвижности голеностопных суставов.

Таблица 8

Примерный вариант построения занятий в недельном цикле подготовительного периода на этапе базовой подготовки фигуристов

спортивно-оздоровительных групп. Комплексная тренировка

(продолжительность одного занятия 2 часа – 90 минут)

Дни недели	Содержание учебно-тренировочного занятия	Время в мин.
------------	--	-----------------

1	2	3
---	---	---

понедельник	Подготовительная часть в зале.	
-------------	--------------------------------	--

- | | | |
|----|----------------------------------|--|
| 1. | Упражнения на внимание | |
| 2. | Строевые и порядковые упражнения | |

Основная часть.

Упражнения для выработки правильной осанки:

в вертикальной плоскости (у стены).

Упражнения для мышц стопы:

ходьба на носках, на полупальцах, на наружных и внутренних сторонах стопы, ритмичное поднятие и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы.

Упражнения на равновесие:

стоя на одной ноге – поднятие другой вперед, в сторону, назад;

те же движения на согнутой ноге;

то же с поворотами туловища.

Позы:

«ласточка», «пистолетик».

Заключительная часть в зале:

игра «Охотники и утки».

Основная часть: на резиновой дорожке у льда.

Шнуровка ботинок. Стоя на дорожке в чехлах ходьба вперед и назад; «Пружинка» (полуприседания); «Поза фигуриста»; имитация «елочки» вперед и назад.

На льду. Ходьба на льду при помощи стула; ходьба по льду, держась за бортик; приседания на льду; ходьба по кругу; падение «рыбкой». Произвольные движения на льду.

Заключительная часть.

1. Беседа. Подведение итогов урока и задание на дом. 10

5

35

10

среда Подготовительная часть в зале.

Построение, перестроение, повороты направо, налево, кругом.

Основная часть.

Ходьба в колонне со сменой темпа и направления. Бег в колонне, змейкой, с переменной темпа и направления движения. Прыжок вверх и с поворотами вправо и влево. Прыжок в длину с места. Прыжок в глубину лицом вперед, спиной вперед. Прыжки через скамейку; ползание.

Заключительная часть в зале.

Упражнения на растяжение, игра «Инопланетяне».

Основная часть.

На резиновой дорожке у льда. Ходьба по резиновой дорожке различными способами с различными положениями рук; поза фигуриста.

На льду. Выход на лед с помощью родителей; ходьба у бортика, держась одной рукой; поза фигуриста; присесть и вернуться в исходное положение.

Заключительная часть на льду.

Произвольные движения на коньках. Подведение итогов урока. Задание на дом. 10

25

10

35

10

пятница Подготовительная часть в зале.

Построение, перестроение. Повороты направо, налево, кругом. Гимнастический шаг.

Основная часть.

Группировка сидя, полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики с пола; упражнения со скакалкой; туры в $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, 1 оборот в обе стороны; вращения на 1 ноге вправо, влево; имитация скользящих шагов (елочка) вперед и назад; ласточки, цапельки, пистолетик.

Заключительная часть в зале.

Упражнения на растяжение. Игра «Сделай фигуру».

Основная часть.

На льду. Ходьба по льду, держась за бортик 1 рукой. Поза фигуриста, приседания. Ходьба по кругу, остановиться и постоять на одной ноге. Падение «рыбкой». Ходьба по льду в сочетании с приседаниями.

Заключительная часть на льду.

Произвольные движения на коньках по площадке. Подведение итогов урока. Задание на дом.

30

5

30

15

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Осуществляется медицинским работником МАОУ ДОД «ДЮСШ «Северная Олимпия» и специалистами врачебно-физкультурного диспансера (на усмотрение тренера-преподавателя).

К занятиям фигурным катанием допускаются дети и подростки, не имеющие противопоказаний для занятий фигурным катанием на коньках.

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 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 на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. 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. В практике ДЮСШ могут применять такие виды наказаний как порицание со стороны тренера, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

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.

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.

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.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на спортивно-оздоровительном этапе – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

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 Всевожского р-на, 2003 г.
2. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000 г.
3. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986 г.
4. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991 г. ФиС.
5. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987 г.
6. Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983 г.
7. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт. 2006.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	2
Условия зачисления в спортивную школу	2
Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса.....	
3	
Режим работы.....	3
Методическая часть.....	5
Объяснительная записка.....	5
Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе...	5

Учебный план.....	6
Контрольные упражнения и соревнования.....	9
Теоретическая подготовка.....	11
Программный материал для практических занятий.....	12
Врачебно-педагогический контроль.....	15
Воспитательная работа.....	15
Психологическая подготовка.....	17
Восстановительные средства и мероприятия.....	18
Литература.....	19