

Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа по хоккею «Ледок»
Нурлатского муниципального района Республики Татарстан



**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
фигурное катание на коньках
«ВСТАЕМ НА КОНЬКИ»**

Срок реализации программы: 3 года

Разработали:
Тренер: Семенихин И.А.
Инструктор-методист Макарова А.Ю.
Заместитель директора по СР Садыкова Э.Ф.

Нурлат 2019г

I. Пояснительная записка

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 дальнейшей спортивной подготовки.

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.

На спортивно-оздоровительном этапе 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. 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 – расширение двигательных возможностей, компенсация двигательной активности. В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, тактической, психологической подготовки необходимы знания отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; вне тренировочных и вне соревновательных факторов; травматизма, питания спортсменов.

Программа предназначена для обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Срок освоения программы – 2 года. Зачисляются дети в возрасте с 5-6 лет.

В образовательную программу входят и нормативные требования, оценивающие подготовку воспитанников для каждого года обучения, являющиеся обязательными для перевода на следующий этап подготовки.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. В нормативной части программы изложены параметры зачетных требований по основным разделам подготовки, по годам обучения. Условия для реализации программы включают учебный план и план-график расчета учебных часов по годам обучения.

В ходе учебных занятий решаются три группы задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные.

Группа образовательных задач состоит в усвоении теоретических и практических основ культивируемых видов спорта.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и физических качеств.

Основными задачами работы в спортивно-оздоровительных группах 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.

Нормативная часть

1.1. Порядок комплектования и наполняемость учебных групп

К занятиям на спортивно-оздоровительном этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники хоккея.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта; Годовой учебный план рассчитан на 156 часов (39 недель).

Контингент обучающихся - дети 4-5 лет (может быть адаптирована для детей более старшего возраста и взрослых). Оптимальное количество занимающихся в 1 группе – 20-25 человек, минимальная наполняемость группы - 20 человек.

Единицей образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие продолжительностью 45 минут (в учебной нагрузке тренера-преподавателя такая продолжительность приравнена к академическому часу). Общая недельная нагрузка составляет 4 часа. Учебно-тренировочные занятия проводятся на ледовой площадке и в спортивном зале.

Требования к одежде обучающихся:

- сменное хлопчатобумажное белье,
- сменные хлопчатобумажные носки (допускается использование теплых (махровых, шерстяных) носков),
- утепленный спортивный костюм (брюки и куртка) либо утепленные брюки (шерстяные гамаши), шерстяной свитер и жилет,
- утепленная спортивная шапочка,
- перчатки или варежки,
- коньки.

Основной вид коньков, используемых в обучении - хоккейные коньки игрока.

1.2. Режим учебно-тренировочной работы:

Учебный год в школе начинается 1 сентября и составляет 39 недель на спортивно-оздоровительном этапе .

Праздничные дни:

4 ноября	
6 ноября	8 марта
1-5 января	1-2 мая
7 января	9 мая
31 августа	

Занятия проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений. Семь учебных дней в неделю.

Регламентирование образовательного процесса в неделю, период: согласно расписания занятий;

продолжительность занятий по 45 мин. 4 раза в неделю.

Сроки проведения отбора детей в Учреждение:

Комплектование групп производится до 15 сентября.

Основными условиями перевода обучающихся на следующий год является:

-выполнение требований контрольно-переводных нормативов по всем разделам.

**СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ
ЭТАПЕ ПО ВИДУ СПОРТА ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ
по годам обучения (в %)**

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап (%)	
		Весь период	
1.	Общая физическая подготовка	40-30	
2.	Специальная физическая подготовка	20	
3.	Хореографическая подготовка	20	
4.	Техническая подготовка	20-30	

1.3. Учебный план

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами спортивно-оздоровительного этапа, 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.

Учебный план

учебно-тренировочных занятий по *фигурному катанию на коньках в спортивно-оздоровительном этапе*

Объем по видам подготовки, час.

№ п/п	Нагрузка Виды подготовки	СОГ	
		1го года обучения	2го года обучения
		4ч/нед	4ч/нед
1.	Теоретическая подготовка	4	4
2.	ОФП	60	45
3.	СФП	30	30
4.	Хореографическая подготовка	30	30
5.	Техническая (ледовая) подготовка	30	45

7.	Медицинское обследование	+									
8.	Восстановительные мероприятия	+									
9.	Всего часов	156	17	17	17	17	18	17	18	17	18

II. Методическая часть

Основными задачами работы в спортивно-оздоровительных группах 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 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, 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.

2.1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Примерные схемы недельных микроциклов для спортивно-оздоровительных групп (СОГ).

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.

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 официально соревнования не проводятся, поэтому построение учебного процесса носит весьма условный характер. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае. Основной объем часов(156 час.) включает общефизическую и техническую подготовку. Фигуристы отдыхают 3 месяца (июнь – июль - август).

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

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

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

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

При проведении комплексных уроков занятия в зале и на льду имеют те же части, однако продолжительность заключительной части урока 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 и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям фигурным катанием и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность. Для тестирования уровня подготовленности можно использовать контрольные упражнения, рекомендуемые нами в разделе «Педагогический контроль» для групп начальной подготовки соответствующего возраста.

Ниже приводится примерный вариант построения недельного цикла занятий для спортивно-оздоровительных групп, примерная модель отдельного занятия и содержание программного материала по всем разделам подготовки.

Занятия проводятся 4 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 1 академический час – 45 минут.

2.2. 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 и группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед.

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. В таблице приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	2	3
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	Влияние занятий физическими упражнениями, в частности

	функциях организма человека.	фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	<p>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.</p> <p>Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках.</p> <p>Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).</p> <p>Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.</p> <p>Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.</p>
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.	<p>Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.</p> <p>Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах.</p> <p>Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта.</p> <p>Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.</p> <p>Первая помощь при ожогах и обморожениях.</p> <p>Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.</p>
7.	Терминология фигурного катания на коньках.	<p>Названия элементов.</p> <p>Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.</p>

2.3. 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.

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 являются:

- 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.

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

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

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

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий фигурным катанием на коньках;
- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;
- развитие эстетического вкуса и идеала.

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.

2.4. 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

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Примерные схемы недельных микроциклов для спортивно-оздоровительных групп (СОГ).

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.

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 официально соревнования не проводятся, поэтому построение учебного процесса носит весьма условный характер. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае. Основной объем часов (156 час.) включает общефизическую и техническую подготовку.

Следует отметить, что распределение часов на общефизическую (включая специально-физическую) и специально-техническую подготовку по годам обучения примерно одинаковое. Структура урока будет зависеть от его основной части. Рекомендуется параллельно с задачами ОФП решать задачи СФП или совместно СФП и ТП. В этих случаях структура урока будет комплексной.

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

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

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

Заклучительная часть урока направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена.

При проведении комплексных уроков занятия в зале и на льду имеют те же части, однако продолжительность заключительной части урока 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 и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям фигурным катанием и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность. Для тестирования уровня подготовленности можно использовать контрольные упражнения, рекомендуемые нами в разделе «Педагогический контроль» для групп начальной подготовки соответствующего возраста.

Ниже приводится примерный вариант построения недельного цикла занятий для спортивно-оздоровительных групп, примерная модель отдельного занятия и содержание программного материала по всем разделам подготовки.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа – 90 минут.

Примерный вариант построения занятий в недельном цикле подготовительного периода на этапе базовой подготовки фигуристов спортивно-оздоровительных групп. Комплексный урок. (продолжительность занятия 2 часа – 90 минут)

Дни недели	Содержание учебно-тренировочного занятия	Время в мин.
1	2	3
понедельник	<u>Подготовительная часть в зале.</u> 1. Упражнения на внимание 2. Строевые и порядковые упражнения	10
	<u>Основная часть.</u> 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».	30
	<u>Заключительная часть в зале:</u> игра «Охотники и утки».	5
	<u>Основная часть:</u> на резиновой дорожке у льда. Шнуровка ботинок. Стоя на дорожке в чехлах ходьба в перед 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.	35
	<u>Заключительная часть.</u> 1. Беседа. Подведение итогов урока и задание на дом.	10

среда	<u>Подготовительная часть в зале.</u> Построение, перестроение, повороты направо, налево, кругом. <u>Основная часть.</u> 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. <u>Заключительная часть в зале.</u> Упражнения на растяжение, игра «Инопланетяне».	10 25
	<u>Основная часть.</u> 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. <u>Заключительная часть на льду.</u> Произвольные движения на коньках. Подведение итогов урока. Задание на дом.	10 35
		10
пятница	<u>Подготовительная часть в зале.</u> Построение, перестроение. Повороты направо, налево, кругом. Гимнастический шаг. <u>Основная часть.</u> 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. <u>Заключительная часть в зале.</u> Упражнения на растяжение. Игра «Сделай фигуру».	10 30
	<u>Основная часть.</u> 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. <u>Заключительная часть на льду.</u> Произвольные движения на коньках по площадке. Подведение итогов урока. Задание на дом.	5 30
		15

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

III. Система контроля и зачетные требования

Критерии отбора

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

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

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

3.1.Педагогический контроль

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

При проведении тестирования следует уделить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся. Тестирование проводят в соответствии с план-графиком в установленные сроки, (сентябрь, май – ежегодно). Результаты тестирования заносят в журнал, который хранится в учебной части школы.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

1) Бег 30 м с высокого старта, с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.

2) Бег на 1000 метров, м. Условия те же.

3) Челночный бег 3x10 м, с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

4) Бег на месте в максимальном темпе, учитывая количество беговых шагов. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 метра натягивают эластичный резиновый бинт на высоте колена спортсмена согнутого под прямым углом ноги. По команде “Марш” спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины (и умножается на 2) .

5) Прыжок в длину с места, см. – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

6) Прыжок вверх, см. – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой, по методике Абалакова.

7) Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняет из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются при вспомогательном движении рук и туловища.

8) Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старт. Положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой.

9) Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

10) Наклон вперед, см. Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего

края скамейки, результат записывают со знаком « + », если выше – со знаком « - ». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

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

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

ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СОГ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№№ п/п	Элементы	Требования к выполнению	Оценка
<i>За 1 полугодие</i>			
1	Основной шаг «Елочка»	1/3 площадки, уверенность, голова прямо, руки в сторону	Зачет/незачет
2	«Спутник»	1 попытка, в любую сторону,	Зачет/незачет

		уверенность	
3	«Фонарик»	Вперед с разбега в 3 шага	Зачет/незачет
4	«Цапелка»	1 попытка на любой ноге, нога согнута в колене и поднята	Зачет/незачет
5	«Козлик»	Подскоки с любой ноги	Зачет/незачет
<i>За год</i>			
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	«Цапелка»	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

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

№№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	110 см и менее 140 см и более	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	8 и менее раз за 20 сек. 14 и более раз за 20 сек.	Низкая Высокая
3	Бег 30 м с высокого старта	1	Свыше 6 сек До 6 сек	Незачет Зачет
4	Челночный бег	1	10 раз по 6 метров: за 20 и менее сек. Более 20 сек.	Незачет Зачет
5	«Складочка» в положении стоя	1	На счет 10 Менее 10 счетов	Зачет Незачет

6	Мостик из положения лежа	1	Высокий мостик 10 сек. Низкий мостик или менее 10 сек.	Зачет Незачет
7	Прыжки на скакалке	1	30 раз подряд менее 30 раз подряд	Зачет Незачет
8	Пистолетик на правой и левой ноге	1	10 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу менее 10 раз или с подставлением свободной ноги	Зачет Незачет
9	шпагаты	1	Правильное выполнение любого шпагата Согнутые колени Шпагат не до пола, колени согнуты	5 баллов 4 балла 3 балла
10	Ласточка на правой и левой ноге	1	На счет 10, ноги прямые сохранение равновесия менее 10 счетов	Зачет Незачет
11	Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги	2	360° менее 360°	Зачет Незачет
12	Перекидной прыжок	2	Приземление на 1 ногу	Зачет Незачет

**ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СОГ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№№ 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	

3.1. Врачебный контроль

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

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

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

Программа углубленного медицинского обследования

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

Преимущественная направленность тренировочных нагрузок оценивается по ЧСС. В таблице 37 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

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

Направленность тренировочных нагрузок

ЧСС (уд./мин.)	Направленность
----------------	----------------

100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

IV. Перечень информационного обеспечения программы

Список литературных источников

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, 2003г.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всевожского р-на, 2004г.
3. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
4. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
5. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод. письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
6. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТипФК №4 М., 2001г.
7. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
8. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
9. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.
10. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании» Автореферат канд. дисс. Киев, 1985г.
11. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.
12. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. диссерт. Минск: БГИФК, 1988.
13. Тихомиров А.К. Методическа оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983г.
14. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
15. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990г.

Список Интернет-ресурсов

1. Федерация фигурного катания России <http://fsrussia.ru/>
2. Тулуп сообщество любителей фигурного катания <http://tulup.ru/>
3. Новости фигурного катания <http://fsnews.ru/>
4. Фигурное катание <http://www.iceskating.ru/>

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа по хоккею с шайбой «Ледок»
Нурлатского муниципального района РТ**

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета №____
От « ____ » _____ 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «ДЮСШ
по хоккею с шайбой «Ледок»

М.Х. Садыков
« ____ » _____ 2015 г.
Введено в действие приказом №____
От « ____ » _____ 2015 г.

Наименование программы:

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная
программа по спортивной аэробике

Программа разработана в соответствии Федеральным требованиям по сложно-
координационным видам спорта

Срок реализации : 8 лет
Год составления программы: 2015 г.

Содержание

I. Пояснительная записка

- 1.1. Специфика вида спорта.
- 1.2. Структура системы многолетней подготовки

II. Нормативная часть

- 2.1. Продолжительность этапов многолетней подготовки
- 2.2. Порядок комплектования УТГ и режим работы
- 2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса
- 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности
- 2.5. Режим учебно-тренировочной работы на разных этапах тренировки
- 2.6. Годовой календарный учебный график
- 2.7. Содержание занятий по этапам подготовки

III. Примерный учебный план

IV. Методическая часть образовательной программы

- 4.1. Специфика проведения занятий в УТГ
- 4.2. Факторы, влияющие на построение УТЗ
- 4.3. Теоретическая подготовка
- 4.4. Воспитательная работа
- 4.5. Поэтапный план психологической подготовки
- 4.6. Восстановительные мероприятия
- 4.7. Инструкторская и судейская практика

V. Система контроля и зачетные требования

- 5.1. Педагогический контроль

5.2. Критерии отбора

5.3. Оценка хореографической подготовленности

VI. Перечень информационного обеспечения

6.1.Список литературных источников