

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНТИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУДО «Интинская ДЮСШ»
Протокол № 4
от «16» 12 2016г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «Интинская ДЮСШ»
И.В. Артеева
Приказ № 218/ от «16» 12 2016г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ**

Срок реализации – 1 год

Разработчики программы:

Тренеры-преподаватели
Дегтерева Елена Александровна,
Иванова Наталия Александровна

Рецензент программы:

Заместитель директора
Прокопович Виктория Юрьевна

г. Инта
2016 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть учебной программы
 - 2.1. Условия зачисления в спортивно-оздоровительную группу
 - 2.2. Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса
 - 2.3. Режим работы
3. Методическая часть программы
 - 3.1. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе
 - 3.2. Учебный план
 - 3.3. Контрольные нормативы по ОФП и ледовой подготовки и их оценка для лиц спортивно-оздоровительного этапа
 - 3.4. Теоретическая подготовка
 - 3.5. Психологическая подготовка
 - 3.6. Воспитательная работа
4. Медицинский контроль
5. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по фигурному катанию на коньках МБУДО «Интинская ДЮСШ» разработана, в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.4.3172-14); Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 730 от 12 сентября 2013 г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Уставом Учреждения и другими локальными актами Учреждения.

Программа охватывает систему подготовки фигуристов, а именно: техническую, тактическую, физическую, психологическую, теоретическую воспитательную работу с юными фигуристами, средства и методы восстановления их работоспособности, средства и методы контроля за состоянием спортсменов.

Программный материал объединен в целостную систему по этапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

- 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.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей МБУДО «Интинская ДЮСШ» и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию спортивно-оздоровительной работы на

спортивно-оздоровительном этапе, отборе, по комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающихся.

При распределении времени обучения по программному материалу в учебном плане основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Условия зачисления в спортивно-оздоровительную группу

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются желающие заниматься и фигурным катанием на коньках сроком на 1 учебный год, в возрасте от 5 до 18 лет, не имеющие медицинские противопоказания по выбранному виду спорта. В случае ограниченного количества бюджетных мест, зачисление осуществляется на конкурсной основе по итогам сдачи контрольных нормативов.

2.2. 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 на коньках, 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.

2.3. Режим работы

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с настоящей программой по учебному плану не менее 36 недель.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы (6 лет).

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной (6 часов).

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- выполнение домашних заданий (упражнений, тестов);
- участие в спортивных соревнованиях (по подготовленности);
- просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеозаписей.

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивной школе в соответствии с учебными планами школы.

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.

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.

3.1. 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 вне ледовой 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; полу приседы и приседы, ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры, ходьба приставными шагами, ходьба в полу приседе, ходьба на зубцах, скольжение на двух ногах, стартовые движения и скольжение со старта, разнообразные остановки, фонарики, змейки, скольжение вперед и назад, скольжение «елочкой», скольжение в 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.

3.2. 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.

Примерный учебно-тренировочный план на год

№ п/п	Разделы подготовки в СОГ:	Часов/год
1	Общая физическая подготовка	66
2	Специальная физическая подготовка	34
3	Хореографическая подготовка	34
4	Техническая подготовка	66
5	Теоретическая подготовка	10
6	Контрольные соревнования	2
7	Медицинское обследование	4
8	Восстановительные мероприятия	+
Общее кол-во часов		216

Соотношение средств физической, технической и хореографической подготовки (%)

Разделы подготовки СОГ:

1. Общая физическая подготовка - 30%
2. Специальная физическая подготовка - 20%
3. Хореографическая подготовка – 20%
4. Техническая подготовка – 30%

Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах 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 координации движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

Примерный план – график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах

№ п/п	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Этапы подготовки													
ОФП	6	7	8	8	8	7	8	7	7	-	-	-	66
СФП	3	3	3	4	5	4	4	5	3	-	-	-	34
Техническая (ледовая)	6	7	8	8	8	7	8	8	6	-	-	-	66
Теоретическая	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	10
Хореографическая	3	3	4	4	5	4	4	4	3	-	-	-	34
Контрольные нормативы	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
Медицинское обследование		2				2							4
Всего	20	23	24	26	27	25	25	25	21	-	-	-	216

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 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. Основные 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.

3.3. Контрольные нормативы по ОФП и ледовой подготовки и их оценка для лиц спортивно-оздоровительного этапа

Элементы:

1. Прыжок в длину с места (2попытки):
110 см и менее - низкая оценка, 111-139 – средняя оценка, 140 см и более - высокая оценка;
2. Подъем туловища в прямой сед из положения лёжа (1 попытка):
8 и менее раз за 20 сек. – низкая оценка, 9-13 раз за 20 сек. – средняя оценка,
14 и более раз за 20 сек. – высокая оценка;
3. Бег 30 м с высокого старта (1попытка):
свыше 6 сек - незачет, до 6 сек - зачет;
4. Челночный бег (1 попытка) 10 раз по 6 метров:
за 20 и менее сек. - зачет, более 20 сек. - незачет
5. «Складочка» в положении стоя (1 попытка):
На счет 10 - зачет, Менее 10 счетов - незачет;
6. Мостик из положения лежа (1 попытка):
Высокий мостик 10 сек. - зачет, Низкий мостик или менее 10 сек. - незачет;
7. Прыжки на скакалке (1 попытка):
30 раз подряд - зачет, менее 30 раз подряд - незачет;
8. Пистолетик на правой и левой ноге (1попытка)
10 раз на одной ноге, не подставляя другую ногу - зачет,
менее 10 раз или с подставлением ноги - незачет.
9. Шпагаты (1 попытка)

- правильное выполнение любого шпагата - высокая оценка,
согнутые колени - средняя оценка,
шпагат не до пола, колени согнуты - низкая оценка;
10. Ласточка на правой и левой ноге (1 попытка)
на счет 10, ноги прямые, сохранение равновесия - зачет,
без сохранения равновесия - незачет;
11. Туры в 1 оборот в обе стороны с приземлением на 2 ноги (2 попытки):
360 градусов - зачет, менее 360 градусов – незачет;
12. Перекидной прыжок (2 попытки)
приземление на 1 ногу - зачет, на 2 ноги – незачет.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СОГ

Все элементы оцениваются по 5-бальной шкале.

Элементы:

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. «Самолетик» в обе стороны
8. «Ласточка» вперед
9. «Пистолетик»
10. Дуги назад-наружу

Участие в соревнованиях

Импровизированное катание 1 минута под музыку

3.4. 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 нее.

План теоретической подготовки:

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.

Цель: Оздоровление, физическое развитие и обучение детей навыкам скольжения в фигурном катании на коньках.

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.

3.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими разделами подготовки и проводится не только в рамках образовательного процесса, но и круглогодично.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида деятельности, с другой психические особенности детей-подростков. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать ответного результата организма от тренировочного процесса.

В психологической подготовке можно выделить:

- общую (базовую) психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную),

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всего годичного цикла и включает в себя:

- развитие важных психических функций и качеств внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств.

Воспитание личностных качеств.

В процессе подготовки в детском фитнесе чрезвычайно важно формировать спортивный характер и личностные качества (убежденность, настойчивость и целеустремленность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь к избранному виду занятия).

Формирование спортивного коллектива.

Формировать чувство коллективизма, желание заниматься вместе, сопереживать друг другу. Воспитывать желание не пропускать занятия и не подводить свой коллектив. Быть всегда дисциплинированным и слушать указания инструктора.

3.6. Воспитательная работа

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитание — это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойная Человека.

На протяжении годового цикла занимающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом воспитательной работы, утвержденным директором спортивной школы.

Воспитательная работа должна проводиться повседневно, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, массовых спортивно-оздоровительных мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

К воспитательным средствам можно отнести: лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих, проводы выпускников, соревновательная деятельность учащихся и ее анализ, регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, посещение театров и художественных выставок: трудовые субботники; оформление спортивных стендов и газет.

4. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

В задачи медицинского обеспечения подготовки входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям по фигурному катанию, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии, оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания спортсменов; профилактика травм и заболеваний; оказание первой доврачебной помощи: организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Все поступающие в ДЮСШ дети представляют справку от врача о допуске к учебным занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить беседы, консультации, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму дня детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Варданян А.Н.* Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. - М., 1994.
2. *Великая Е.А.* Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников: Метод, рекомендации. - Челябинск, 1989.
3. *Горбунова Г.М., Гришина М.В., Ляссотович С.И. и др.* О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию: Метод, письмо. - Москва: ВНИИФК, 1969.
4. *Коган А.И.* Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации: Автореф. канд. дис. — Омск, 1984.
5. *Король С. В., Фадеева Н.А.* Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. - Пермь, 2000.
6. *Кофман А.Б.* Воспитательная работа с юными спортсменами Система подготовки спортивного резерва. - М., 1994.
7. *Лантев А.П., Полиевский С.А.* Восстановительные мероприятия Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М. ФиС, 1990.
8. *Лосева ИИ.* Применение игрового метода тренировки в подготовка юных фигуристов // Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. — Минск 1986.
9. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. М.: ФиС 1991.
10. *Скуратова Т.В., Тихомиров А.К.* Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: Методические рекомендации. - Малаховка, 1987.
11. *Ступень М.П.* Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. дис. — Минск: БГИФК, 1988.

12. *Ступень М.П.* Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и биологического возраста // Материалы респ. науч.-метод, конф. - Минск, 1986.
13. *Тихомиров А. К.* Методика оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: Метод. рекомендации. - М., 1983.
14. *Тихомиров А.К., Кузнецов А. В.* Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. - Малаховка: МОГИФК, 1989.
15. *Тузова Е.Н.* Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР; ВНИИФК. -М. 1990.