**Программный материал для практических занятий НП1.**

 Особенности этапа начальной подготовки – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития. Поэтому, распределение учебного материала в годичном цикле целесообразнее проводить по месяцам, не придерживаясь концепции периодизации.

 Сентябрь: преобладает ОФП с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие основных двигательных качеств. Далее включается специальная физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение технике скольжения и развития основных двигательных качеств.

 Небольшое внимание уделяется тактической и теоретической подготовке. Задачей этого подготовительного этапа будет набор детей в первый год обучения наибольшего количества детей и формирование у них интереса к занятиям фигурным катанием.

 Задачи по ОФП: развитие основных физических качеств, соответствующих сенситивным периодам.

 Средства ОФП- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных групп мышц:

1. Упражнения на руки, плечевой пояс, туловище, ноги:

- круговые движения кистью с переходом на круговые движения рукой;

- сжимания-разжимания кистей рук;

- повороты плечевого пояса в стороны, наклоны вперед-назад;

- упражнения на координацию движений;

- упражнение «мельница»;

- упражнения со скакалкой – прокруты руками;

- круговые вращения рук вправо, влево (одновременно);

- отжимания на руках;

- повороты туловища влево, вправо;

- наклоны вперед, назад, в стороны; круговые движения;

- упражнения «лодочка», «корзиночка»;

- подъем на носки, пятки, отведение ноги вперед-в сторону-назад;

- полуприсед, присед;

- подскоки на двух ногах, на одной – поочередно;

- «пистолетик»;

- ходьба в приседе;

- беговые упражнения (выполняются из различных позиций, с изменением скорости, фронта, направления);

- ускорение с места, переменный бег, бег на средние дистанции;

- прыжки в длину, высоту;

- упражнения гимнастики;

- подвижные игры.

Используются различные исходные ИП для развития координации спортсмена. Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки.

 На первом году обучения основной задачей обучения является обучение технике выполнения ОРУ, точности позиций и ритму выполнения упражнений. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.

Упражнения специально-физической подготовки (СФП).

СФП- комплексы для развития скоростно-силовых качеств (выполняются из различных ИП: с изменением скорости, фронта, направления).

Виды:

 - переменный бег (развивает быстроту, ловкость);

 - прыжковые упражнения;

 - прыжки со скакалкой: беговой шаг, на двух ногах, подскоки правая-левая, вращение скакалки назад, двойные прыжки, комбинации прыжков).

**Специально-техническая подготовка (СТП).**

 Цель СТП- становление навыков скольжения.

 Задача – обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания - скольжение со сменой ребра, фронта и направления движения (группы простых базовых шагов).

 Перечень упражнений:

- скольжение «елочкой»

- выпады влево-вправо, вперед-назад;

- подсечки влево-вправо, вперед-назад;

- вальсовый шаг;

- наружние, внутренние тройки вперед;

- дуги вперед-наружу, вперед-внутрь;

- корабликовый шаг, скрестный шаг;

- прыжки: перекидной, тулуп, сальхов;

- вращение: винт вперед;

- прокат соревновательных программ.

 В конце года – выполнение нормы «юный фигурист».