ГОАУ «СШ «СПОРТ-ИНДУСТРИЯ»

Памятка для родителей юных фигуристов

Великий Новгород, 2021

1. Если Вы решили отдать своего ребенка заниматься фигурным катанием на коньках в ГОАУ «СШ «Спорт-индустрия», всю информацию о нас Вы можете получить:
а) на нашем **сайте sport-industry.su**
б) в группе в **Контакте vk/com/club_ice_vn**
в) в **инстаграмме ice_arena_and_pool**
а также по **телефонам: 60-88-65, 60 – 88 – 59.**

2. Минимальный **возраст** для зачисления в группы - 4 года, продолжительность обучения в спортивно-оздоровительных группах - 2 года (платная основа).

Если Вашему малышу еще нет 4 лет, а желание заниматься уже появилось, предлагаем начать приобщение к спорту с занятий в группе предледовой подготовки **«Ласточки»**, созданной специально для детей 2-3 лет. На занятиях малыши 2 раза в неделю в игровой форме занимаются специальной физической подготовкой, а также 1 раз в месяц посещают занятия по ледовой подготовке под руководством опытного тренера.

3. Количество и продолжительность тренировочных занятий определяется **дополнительной общеразвивающей программой «Фигурное катание на коньках»,** которая разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.13 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». С расписанием занятий Вы можете ознакомиться на официальном сайте Учреждения sport-industry.su.

4. Знакомство с **тренером** происходит на установочном родительском собрании в августе (общая информация о тренерском составе есть на официальном сайте учреждения).

5. Обязательное требование при зачислении в спортивно-оздоровительные группы - наличие у малыша **медицинской справки** о состоянии его здоровья и отсутствии противопоказаний к занятиям фигурным катанием на коньках. Медицинское обследование дети, занимающиеся на спортивно-оздоровительном этапе, обязательно должны проходить 1 раз в год.

6. Важно подобрать правильную **экипировку** для занятий. Видео о подборе коньков и формы для занятий **по ледовой подготовке** Вы найдете по ссылке: https://vk.com/club_ice_vn?z=video-19798988_456239641%2Fc5b24d6c55912a30d8%2Fpl_post_19798988_10266
Для занятий ОФП (общей физической подготовкой) и **СФП** (специальной физической подготовкой) необходимо приобрести ребенку футболку, шорты/спортивные штаны, носки, кроссовки. **Для занятий хореографией** для девочек желательно наличие гимнастического купальника, белые носки/гольфы, чешки или балетки. Волосы должны быть собраны. Для мальчиков - футболки, шорты, белые носки и чешки.

7. По всем вопросам, касающимся тренировочного процесса, необходимо обращаться к **ТРЕНЕРУ** как ОСНОВНОМУ специалисту, который отвечает за Вашего ребёнка. В процессе спортивной подготовки нужно двигаться единым курсом, придерживаться программы обучения. Необходимо соблюдать режим и объём занятий.

8. **Родители должны доверительно и своевременно реагировать на советы и рекомендации тренера. Тренер заинтересован в результатах своих спортсменов не меньше, чем Вы, и, если Вы доверяете тренеру, необходимо прислушиваться к его советам и выполнить их.**
9. Если Вы решите поменять тренера и перейти в другую физкультурно-спортивную организацию, то сделать это лучше в конце сезона (а мае-июле), не нарушая тренировочный процесс.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Дополнительная общеразвивающая программа «Фигурное катание на коньках», по которой проходит обучение юных фигуристов не предусматривает соревновательную практику на спортивно – оздоровительном этапе 1 года обучения. На 2 году обучения предусмотено участие в соревнованиях «Первые старты», которые организует Учреждение в конце учебного года.

Участвовать в официальных соревнованиях юные фигуристы начинают на этапе начальной подготовки и продолжают соревновательную практику на тренировочном этапе.

Официальные соревнования по виду спорта, в которых планируется участие спортсменов ГОАУ «СШ «Спорт-идустрия» отражены в Календарном плане, который формируется ежегодно, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Новгородской области, муниципальных образований.

СОВЕТЫ ВРАЧА

Вид спорта «фигурное катание на коньках» - отличный выбор родителей для своего ребенка. Перечислим основные плюсы занятий этим видом спорта:

Укрепление иммунитета. Частые занятия на льду благоприятно воздействуют на укрепление иммунной системы, у детей повышается сопротивляемость простудным, вирусным заболеваниям, тренируется сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная система; гармонично развиваются мышцы, слаженно работают отделы двигательной системы.

Улучшение осанки. Для профессионального фигуриста осанка – показатель, свидетельствующий о мастерстве спортсмена. Катание на коньках делает девочек грациозными, уверенными в себе.

Улучшение подвижности суставов. Принято считать, что фигурное катание положительно влияет на развитие детских суставов. Особенно на гибкость тазобедренного, голеностопного и коленного суставов.

Развитие координации. Во время тренировок ребенок учится держать равновесие, чтобы плавно передвигаться по скользкому льду. Частые занятия фигурным катанием развивают координацию.

Воспитание силы духа. Фигурное катание формирует не только тело, но и дух. С начала занятий у малыша вырабатывается привычка к распорядку и дисциплине. Спорт развивает такие качества как целеустремленность и упорство.

Антидепрессант. Занятия фигурным катанием помогают детям выплескивать энергию и предотвращают развитие различных эмоциональных переживаний.

Грация и красота. Фигурное катание невероятно зрелищный спорт, который завораживает своей гармоничностью и эмоциональностью .

Занятия фигурным катанием делают мальчиков и девочек выносливыми, гибкими, ловкими и сильными. Спортсмены обладают хорошей реакцией, у них развит вестибулярный аппарат, способность ориентироваться в пространстве.

СОВЕТЫ ВРАЧА

В возрасте 4-5 лет мышцы и связки детей очень эластичны, у тренера не возникает проблем с тем, чтобы, например, посадить ребенка на шпагат. Также у дошколят ещё не выработано чувство страха, и они легко разучивают и выполняют сложные акробатические элементы. Этот вид спорта требует виртуозной координации движений, поэтому тренеры стремятся как можно раньше выработать у будущих фигуристов тонкое мышечное чутье. Самая большая нагрузка в фигурном катании ложится на позвоночник и ноги, хотя задействован весь опорно-двигательный аппарат. Родители должны понимать, что дошкольники имеют характерные особенности анатомиии и ограниченные функциональные возможности: в костях и скелетных мышцах у детей много органических веществ и воды, но мало минеральных веществ. Гибкие кости могут легко изгибаться при неправильных позах и неравномерных нагрузках. Легкая растяжимость мышечно-связочного аппарата обеспечивает ребенку хорошо выраженную гибкостью, но не может создать прочного «мышечного корсета». В результате возможны деформации скелета, развитие ассиметричного тела и конечностей, возникновение плоскостопия. Поэтому требуется особое слежение за нормальной позой ребёнка и правильным распределением физической нагрузки.

ПОМНИТЕ!!! Дошкольный возраст требует от родителей особой заботы: обмен веществ у дошкольников высокий, поэтому ни в коем случае нельзя забывать о правильном питании и достаточном времени пребывания на воздухе, следить за осанкой, оберегать неокрепшую нервную систему малыша, создавая дружественную благоприятную атмосферу в семье и его окружении . Дошкольный возраст - время, когда можно максимально заложить фундамент крепкого здоровья и успешной учебной деятельности в дальнейшем.

Развитием вида спорта «фигурное катание на коньках» в Новгородской области занимается РОО «Федерация фигурного катания на коньках Новгородской области»
http://www.sportnov.ru/figure-skating/

Функции и полномочия учредителя от имени Новгородской области осуществляет Министерство спорта и молодежной политики Новгородской области.
http://www.sportnov.ru/