

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» г.ГРАЙВОРОНА

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 3
от «08» 04 2023 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «СПШ»
г.Грайворона
И.А. ЛЫЖОВ
Приказ № 41 от «08» 04 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

*(разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»,
утверждённого приказом Минспорта России от 30 ноября 2022г. № 1092)*

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Возраст обучающихся: от 6 лет и старше

г.Грайворон, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
1.1 Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	3
1.2 Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы.....	9
2.4 Годовой учебно-тренировочный план.....	12
2.5 Календарный план воспитательной работы	14
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7 Планы инструкторской и судейской практики.....	22
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	26
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	26
3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	28
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	29
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА	38
(спортивной дисциплине).....	38
4.1 Учебно-тематический план теоретической подготовки	71
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	75
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	75
6.1 Материально-технические условия реализации Программы	76
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование	77
6.2 Кадровые условия реализации Программы	78
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы	79

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 5791.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «фигурное катание на коньках» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России «30» ноября 2022 г. № 1092 (далее – ФССП).

Краткая характеристика вида спорта «фигурное катание».

Фигурное катание - сложно-координационный вид спорта, относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку.

Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает эстетическое воздействие на них. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращения, прыжки, комбинации шагов, поддержки и т.д.) под музыку.

Специфичность фигурного катания на коньках заключается в особенности выполняемых движений: с высокой скоростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела.

Независимо от возраста и мастерства большинства фигуристов выступает перед зрителями.

Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием.

Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма

заболеваниям. Еще одно свойство, развивающиеся у человека, занимающегося фигурным катанием - быстрота реакции и совершенная координация. Перемещение фигуристов на льду представляет собой хаотическое движение, при котором спортсмены часто движутся навстречу друг другу на большой скорости. Столкновения же случаются весьма редко. Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений.

МБУ ДО «СШ» г.Грайворона в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках»: одиночное катание, танцы на льду (Таблица №1).

Дисциплины вида спорта – фигурное катание на коньках 050 000 3611Я

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Одиночное катание	050 001 3611 Я
Танцы на льду	050 003 3611 Я

1.2 Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основными задачами реализации программы являются:

1.Формирование и развитие творческих и спортивных способностей удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

2.Выявление способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования в фигурном катании на коньках.

3.Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и достижению высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

4.Обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии со спецификой фигурного катания на коньках.

Образовательные:

- Формирование технико-тактического мастерства;
- Содействие физическому развитию всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья.
- Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой.

Воспитательные:

- Адаптация ребенка в современном обществе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- Развитие активности и самостоятельности;
- Воспитание трудолюбия, упорства и достижения желаемых результатов;
- Организация деятельности через создание ситуации успеха.

Развивающие:

- Создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки фигуристов и содействует успешному решению задач физического воспитания спортсменов, учитывая специфику данного вида спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по фигурному катанию на коньках, в том числе: построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности; 5-преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта; повышение уровня специальных скоростно-силовых и сложно-координационных качеств и совершенствование специальной выносливости.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом по виду спорта «фигурное катание на коньках» и составляет:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет, из них: на учебно-тренировочном этапе начальной специализации (до трех лет обучения - 3 года, на учебно-тренировочном этапе углубленной специализации (свыше трех лет обучения - 2 года);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

Для зачисления или перевода на следующий этап спортивной подготовки, лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления или перевода, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, звание), не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Этап начальной подготовки - возраст зачисления 6 лет, спортивный разряд не предусмотрен. Зачисляются обучающиеся, желающие заниматься фигурным катанием на коньках, имеющие о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься фигурным катанием на коньках медицинское заключение, а также прошедшие предварительный отбор.

Прием детей в группы подготовки начального этапа обучения осуществляется приказом директора по заявлению родителей (законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания, с указанием анкетных данных о ребенке.

Взаимоотношения между Учреждением и обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) могут регулироваться договором.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - возраст зачисления 8 лет. Уровень спортивной квалификации для зачисления на учебно-тренировочный этап начальной специализации (до 3 лет обучения): «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».

Для зачисления на учебно-тренировочный этап углубленной специализации (свыше 3 лет обучения): «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Этап совершенствования спортивного мастерства возраст зачисления 13 лет. Уровень спортивной квалификации - спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фигурное катание на коньках» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Фигурное катание на коньках» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

При комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц,

проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	10-18
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	8	5-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3-5

При формировании групп на этапах спортивной подготовки необходимо соблюдать следующие условия:

- максимальный количественный состав группы не может превышать двух минимальных составов, указанном в федеральном стандарте по виду спорта «Фигурное катание на коньках»

- уровень подготовки спортсменов в составе одной группы не может превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- при одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При необходимости объединяются на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год и представляет собой непрерывный учебно-тренировочный процесс.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее

интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к спортивной подготовке (медицинских восстановительных мероприятий, теоретической подготовки, судейской практики).

Нормативы объема дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлены в *Таблице 3*.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	8	12	14-18	20-22	24
Общее количество часов в год	416	624	728-936	1040-1144	1248

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, обеспечивая непрерывность учебно-тренировочного процесса.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах: 1 час (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, а также в период активного отдыха (во время ежегодного отпуска тренера).

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы

К видам обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

1. учебно-тренировочные занятия в МБУ ДО «СШ» г.Грайворона проходят в групповой форме к ним относятся: занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической, хореографической, тактической, теоретической, психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

2. учебно-тренировочные мероприятия (УТМ), проводятся с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям, а также для контроля за уровнем физической подготовленности в период проведения специальных учебно-тренировочных мероприятий.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. (см Таблицу № 5).

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность УТМ (кол-во суток)*		
		ЭНП	УТЭ	ССМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18

1.3.	по подготовке к др. всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3.	для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух		-
2.5.	просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

**количество суток указывается без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно*

3. спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (см. Таблицу 5);

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фигурное катание на коньках»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня

подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

***Планируемый объем соревновательной деятельности
по виду спорта «фигурное катание на коньках»***

Таблица 5

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1-3	3-5	3-5
Отборочные	-	-	1-3	1-3
Основные	-	-	3	3
Игры	10	10-15	30-40	40-50
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3x3»				
Контрольные	-	-	10	10
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3

Игры	-	-	20	20
------	---	---	----	----

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается спортивной школой ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование - являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Начало учебно-тренировочных занятий осуществляется с 1 сентября. Проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается расписание учебно-тренировочного процесса для каждой группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований учебно-тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на педагогическом (тренерском) совете.

Продолжительность одного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки не превышает:

- На этапе начальной подготовки – 2 часов;
- На учебно-тренировочном этапе – 3 часов;
- На этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Почасовое соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий представлено в *Таблице 6*.

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели
по Фигурному катанию на коньках**

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					ЭССМ
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
		<i>Недельная нагрузка в часах</i>								
		6	8	8	10	12	12	14	16	24
		<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		<i>Наполняемость групп (человек)</i>								
		25			20					
1.	Общая физическая подготовка	116	153	131	105	111	105	104	102	107
2.	Специальная физическая подготовка	54	106	110	116	126	142	156	160	119
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	15	18	32	50	70	84	102	124
4.	Техническая подготовка	125	207	220	284	332	371	416	457	557
5.	Тактическая подготовка	3	4	4	5	8	9	12	15	16
6.	Теоретическая подготовка	9	9	9	9	10	10	20	22	24
7.	Психологическая подготовка	3	4	4	5	8	9	12	15	16

8.	Хореографическая подготовка	76	102	102	132	141	168	182	215	187
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	6	8	8	8	8	8	8
10.	Инструкторская и судейская практика	6	6	8	12	16	20	22	24	62
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	6	6	6	6	6	8
12.	Восстановительные мероприятия	8	8	8	14	16	18	18	18	20
Общее количество часов в год		416	624	624	728	832	936	1040	1144	1248

*Общий годовой объем учебно-тренировочной работы для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в *Таблице №7*

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национальным государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Основными направлениями воспитательной работы являются: государственно-патриотическое воспитание обучающихся; здоровьесбережение; развитие творческого мышления; профориентационная деятельность.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям

российского спорта, ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Календарный план воспитательной работы учреждения представлен в *Таблице № 8*

План воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил «фигурного катания на коньках», терминологии, принятой в этом виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; <p>формирования уважительного отношения к решениям спортивных судей.</p>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; 	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование к склонности к педагогической работе. 	
1.3.	Профессиональное самоопределение	<p>Ориентирование на получение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>Знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта (с привлечением специалистов): валеолог, инструктор ЛФК, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, специалист по антидопинговому обеспечению, спортивный менеджер, спортивный психолог, инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, спортивный обозреватель (журналист) и др.</p>	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
2.3	Рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности.	<ul style="list-style-type: none"> • Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе. • Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок. 	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> • Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха. • Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности. • Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий. • Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.). • Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. 	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	1.Беседы, встречи, диспуты, с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	Февраль Апрель Май Сентябрь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

		-правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	---	--

2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или

от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может

действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План антидопинговых мероприятий

Таблица 8

Этап спортивной	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Пенности спорта. Честная игра»	март	Проволит тренер-преподаватель
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://newrusada.triaconal.net	январь-февраль	Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации	апрель	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://newrusada.triaconal.net	декабрь	Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА
	2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	в течение года	Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	в течение года	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: https://list.rusada.ru

	4.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	октябрь, май	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этап Совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://newrusada.triaconal.net	ноябрь	Прохождение онлайн- курса на образовательной платформе РУСАДА
	2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	в течение года	Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в регионе

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач реализации дополнительной образовательной Программы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

На этапе начальной подготовки занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать спортсменов к показу упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, необходимого инвентаря и складирование его после окончания занятий). Во время проведения тренировки необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания на коньках.

На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил

соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в спортивном и хореографическом зале и на ледовой площадке. Необходимо научить вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить обучающихся фиксировать в дневнике не только объемы учебно-тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им учебно-тренировочных нагрузок оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой).

Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний обучающихся позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Должны самостоятельно научиться составлять конспект тренировки и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по

состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Таблица 9

№/п/п	Вид медицинских обследований	Контингент обследуемых	Кратность проведения	Медицинские учреждения, в которых проводится обследование
1.	Углубленное медицинское обследование медицины	Спортсмены этапов: -НП; - УТГ.	1 раз в год	ОГБУЗ «Грайворонская ЦРБ»/ Центр здоровья ОГКУЗ Оцмп, отделение спортивной медицины, г.Бедгород
2.	Врачебно-педагогические наблюдения	Спортсмены всех этапов на учебно-тренировочных сборах	не менее 2 раз в год	Медицинская служба, тренеры
3.	Срочный контроль	Спортсмены всех этапов на учебно-тренировочных сборах	До, в процессе и после тренировки	Медицинская служба, тренеры

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки спортсменов невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы.

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки. Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с

интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера.

Учебно-тренировочный этап. Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств. Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.). В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в

течение года, особенно зима-весна курсами, назначенные врачом спортивной медицины, меняя витаминные препараты.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Система контроля включает в себя (*см. след. страницы*):

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

- ❖ изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ❖ повысить уровень физической подготовленности;
- ❖ овладеть основами техники вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- ❖ получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ❖ соблюдать антидопинговые правила;
- ❖ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ❖ повышать уровень физической, технической, тактической,

теоретической и психологической подготовленности;

- ❖ изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фигурное катание на коньках» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- ❖ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- ❖ изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- ❖ овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;

- ❖ изучить антидопинговые правила;

- ❖ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- ❖ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- ❖ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;

- ❖ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- ❖ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- ❖ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- ❖ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- ❖ приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- ❖ овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;

- ❖ выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- ❖ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ❖ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- ❖ демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- ❖ показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- ❖ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- ❖ получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся на основе промежуточной и итоговой информации об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по этапам спортивной подготовки.

Тестирование рекомендуется проводить не менее 2 раз в год (в начале сезона и в конце). Проводит тестирование тренер-преподаватель с целью отслеживания результатов учебно-тренировочного процесса.

Результаты фиксируются тренером-преподавателем для его личного контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Заносятся максимальные показатели.

По динамике результатов тренер-преподаватель продолжает либо корректирует план учебно-тренировочного процесса каждого спортсмена или группы в целом.

Требования для перехода на следующий этап подготовки:

- при выполнении 75%-100% переводных нормативов обучающийся переводится на следующий этап подготовки;
- при выполнении от 55% до 75% переводных нормативов спортсмен может пройти спортивную подготовку на данном этапе повторно, еще 1 год (при соблюдении других требований - разряд, результат, наличие медицинского допуска, решение педагогического (тренерского) совета);
- при невыполнении или выполнении 50% и менее 50% переводных нормативов спортсмен отчисляется из учреждения либо зачисляется по заявлению

в спортивно-оздоровительную группу по виду спорта, при наличии в организации таковой.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

1 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			65	
2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			50	40
4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			27	24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта
«фигурное катание на коньках»

2 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,4
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			68	
2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	
3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			47	37
4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			28	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта
«фигурное катание на коньках»

3 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,9
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,4
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			69	
2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	
3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			46	36
4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			28	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта
«фигурное катание на коньках»

4 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,0
2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			10,0	10,4
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			120	115
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	
3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
3. Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки 1 года обучения	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «фигурное катание на коньках»

5 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,6
2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			9,5	10,0
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			130	125
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			28	25
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			81	
2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	
3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			44	34
4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			32	28
3. Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки 2 года	«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта
«фигурное катание на коньках»

6 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,2
2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			9,0	9,5
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			150	135
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	29
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			91	
2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			57	
3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			43	33
4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30
3. Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки 3 года обучения	«первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта
«фигурное катание на коньках»

7 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,8
2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			8,5	9,0
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+11
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			170	145
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	33
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			100	
2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			66	
3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			42	32
4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			38	32
3. Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет) 4 года обучения	«второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта
«фигурное катание на коньках»

8 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,4
2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			8,0	8,5
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+13
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			190	160
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			110	
2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			75	
3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			41	31
4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			41	35
3. Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет обучения) 5 года обучения	«второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках»
1 год обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	39
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			85	
3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (спортивной дисциплине)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Необходимо отметить тесную связь в планировании материала по всем возрастным группам, т.е. материал последующий возрастной группы должен основываться на предыдущем материале и дополнять его, раскрывая дальнейшие задачи обучения и совершенствования.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Характеристика этапа:

Основное внимание на этапе НП 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.

Основные задачи адаптационного периода:

- вызвать у детей желание заниматься;
- обеспечить процесс общей физической подготовки;
- выработать навыки самообслуживания, необходимые для подготовки к занятиям и после них;
- сформировать первоначальные представления о технике катания на коньках;
- решить организационные проблемы подготовки инвентаря.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта фигурное катание на коньках;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- выявление задатков и способностей детей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фигурное катание на коньках;
- воспитание черт спортивного характера.

Начальная подготовка 1 года

Теоретическая подготовка

1. История развития фигурного катания. Возникновение фигурного катания на коньках.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе тренировочных занятий. Роль физических качеств в подготовке фигуристов. Самоконтроль в процессе спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития фигуристов. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперниками.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила соревнований по фигурному катанию на коньках. Требования и нормы выполнения юношеских спортивных разрядов.

5. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.

6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Общее понятие о гигиене. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Основные элементы режима дня для их выполнения. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

8. Основы спортивного питания.

Понятие о режиме питания. Режим питания в дни тренировочных занятий.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Спортивная одежда и обувь фигуриста, уход за ними. Спортивный инвентарь, применяемый на занятиях фигурным катанием.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма

на занятиях фигурным катанием на коньках. Правила поведения в спортивном и хореографическом зале, ледовой арене. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по фигурному катанию на коньках.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, построения, ходьба в строю, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении, размыкания в строю и т.д. Гимнастические построения и перестроения в колонну, в шеренгу. Равнение в колонне, в шеренге, размыкание в стороны и вперед, повороты направо (налево) на месте прыжком и переступанием. Обще развивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Сочетание движений руками, ногами и туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных

положений ног, сидя на полу, лежа. Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках (ноги прямые) на полупальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок: ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы; ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы. Бег, прыжки. Непринужденный бег с правильной осанкой. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с высоты 30-40 см. с мягким приземлением на обе ноги, прыжки в длину с места, в высоту и длину с небольшого разбега с мягким приземлением на обе ноги. Прыжки на скакалке. Лазание по гимнастической стенке вниз и вверх. 25 Подвижные игры. Простейшие игры и эстафеты: «Передача мячей», «Мяч соседу» и т.п.

Основными средствами общефизической подготовки можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса туловища, ног.

Обращается внимание на амплитуду и темп движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество исполнения упражнений. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

для развития ловкости:

- акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик);
- внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге;
- преодоление препятствий;
- игры и эстафеты;

для развития координации:

- разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом;
- ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

для развития скоростно-силовых качеств:

- прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.;
- прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега;
- многоскоки, бег с препятствиями;
- игры, эстафеты с бегом и прыжками;

для развития быстроты:

- выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр;
- повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений;

- ускорения;

- игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

для развития равновесия:

- упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях);

- упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

для развития силы:

- прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);

для развития гибкости:

- маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики;

- удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

Специальная физическая подготовка

Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону и назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги.

Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги.

Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса.

Упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты в возвращении по диагонали в обе стороны.

Имитационные упражнения. Игры с элементами вращений, прыжков, статических поз, равновесия.

Хореография. Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков. Упражнения у станка. Позиции ног 1,2,3,5. Деми плие (полуприседание) на 1,2,5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с деми плие. Батман жэте из 1 позиции. Препарасьон к ронд – де жамб. Ронд – де жамб, партер ан деор и андедан только по точкам (со 2 полугодия – по кругу). Батман релевелянт. Батман фондю. Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра. Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки соте из 1,2 и 5 позиции. Прыжки в 1,2, и 5 позициях. Простое адажио. Танцевальные элементы танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

Техническая подготовка

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.

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетику, спиральям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения. Необходимо избегать попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов.

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. Особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках.

Изучаемый материал представлен в виде блоков. Каждый блок включает систему заданий и последовательность их исполнения. Внимание уделяется: – совершенствованию техники скольжения по нескольким направлениям (шаги, основанные на основных элементах обязательных упражнений, составление и построение дорожек шагов по прямой и по кругу, спирали простые и сложные с перетяжками с хода вперед наружу – вперед внутрь и с хода вперед внутрь – вперед наружу на правой и левой ноге с разнообразным положением рук и свободной ноги). – изучению и овладению техникой однооборотных прыжков.

Прыжки выполняются в обе стороны. – овладению техникой вращений. Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька и т.д.) – совершенствованию четких подъездов и выездов из элементов. – подготовке и вкатыванию программы произвольного катания на 1,5 минуты с включением вышеуказанных элементов.

Блок 1

- падать, садиться и подниматься на льду;
- ходьба на месте;
- ходьба с продвижением 8-10 шагов;
- чередование ходьбы и скольжения на двух ногах;
- глубокий присед на месте.

Блок 2

- чередование ходьбы с длительным скольжением;

- передвижение с приседами;
- «фонарики»: 1 вперед– 1 назад;
- «фонарики» вперед: 2-3 подряд;
- подскок на двух ногах с места;
- «змейка» вперед и назад: 4-6-8 подряд.

Блок 3

- скольжение вперед 8-10 шагов;
- скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой);
- «фонарики» вперед: 4-6-8 подряд;
- «фонарики» назад: 4-6-8 подряд;
- остановка «плугом» вперед;
- повороты на двух ногах вперед-назад на месте;
- остановка «плугом» с продвижением.
- «слалом» вперед.

Блок 4

- основной шаг вперед (отталкивание ребром);
- «змейка» вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);
- «змейка» назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);
- повороты вперед-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны);
- скольжение назад на одной ноге (дистанция–рост фигуриста) (на правой и на левой ноге);
- вращение на двух ногах: 2 оборота.

Блок 5

- скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция– 2 роста фигуриста);
- скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция 2 роста фигуриста);
- беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд;
- троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног;

Блок 6

- дуга назад наружу (дистанция– 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;
- дуга назад внутрь (дистанция– 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;
- беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног; вращение на одной ноге: 3 оборота;
- остановка наружу ребром с обеих ног;
- подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.

Блок 7

- троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге;
- повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки;
- хоккейный тормоз правой или левой ногой;
- подскок «козлик»;
- спираль вперед на правой и левой ноге;
- выпад вперед на правой и левой ноге.

Блок 8

- открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги;
- передвижение по кругу ходом назад наружу, вперед наружу с левой и правой ноги;
- балетный (ballet) прыжок с правой или левой ноги (прыжок в 0.5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед внутрь на другую ногу);
- беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки; вращение «винт» – модификация для начинающих.

Блок 9

- передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;
- передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны;
- перекидной прыжок с места;
- прыжок «мазурка» с правой или левой ноги (прыжок «мазурка» – выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу);
- через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу.

Пример: исходное положение – правая нога назад наружу;

- отталкивание зубцом левой ноги; приземление – через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу.
- комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;
- циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.

Блок 10

- основной шаг (попеременное многократное отталкивание);
- дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд;
- вращение «винт» с захода беговыми назад (минимум 3 оборота);
- перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов;
- полу-флип;
- многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.

Блок 11

- дуги назад наружу и назад внутрь: 4-браз;
- прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной;
- спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге;
- тулуп 1 оборот;
- вальсовые тройки с левой и правой ноги;
- вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота);
- шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.

Блок 12

- беговые вперед и назад по восьмерке;
- сальхов 1 оборот;
- дуги вперед с махами: 4-браз;
- лутц 0.5 оборота;
- комбинация прыжков: перекидной–тулуп или сальхов–тулуп;
- тройки назад внутрь в обе стороны;
- вращение винт назад (минимум 3 оборота);
- вальс по восьмерке.

Блок 13

- риттбергер 1 оборот;
- комбинация прыжков: перекидной–риттбергер 1 оборот;
- вращение в волчке (минимум 3 оборота);
- комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь; спираль назад наружу (по часовой и против часовой стрелки);
- серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.

Блок 14

- флип 1 оборот;
- комбинация прыжков: риттбергер– риттбергер;
- серия прыжков: перекидной–прыжок в 0.5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении «полу-шпагат» с приземлением через зубец на ход вперед внутрь;
- тулуп 1 оборот;
- вращение «либела» (минимум 3 оборота);
- комбинация вращений: вращение вперед–вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге);
- тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;
- комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны).

Блок 15

- прыжок «шпагат»;
- комбинация прыжков: перекидной–ойлер–сальхов;

- аксель;
- комбинация вращений: либела – волчок (общее минимальное число оборотов – 6);
- шаг «джаксон» (по часовой и против часовой стрелки).

Психологическая подготовка

Для воспитания решительности – показ различных упражнений перед группой, режим дня и его выполнение.

Для воспитания настойчивости – выполнение нормативов по физической подготовке; после неудачных попыток выполнения упражнения добиться успешного выполнения, работа в паре с более сильным фигуристом.

Для воспитания выдержки – отработка техники сложного прыжка на фоне усталости, развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).

Для воспитания смелости – выполнение прыжков на более высокой скорости, показ упражнения перед группой.

Для воспитания трудолюбия – выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке, поддерживание в порядке спортивного инвентаря, участие в конкурсе рисунка.

Начальная подготовка 2 и 3 года

Теоретическая подготовка

2-й год подготовки

1. История развития фигурного катания на коньках. Зарождение фигурного катания на коньках в России. Участие русских фигуристов в Олимпийских играх.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Понятие о всестороннем и гармоничном развитии спортсмена. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Соревнования по фигурному катанию на коньках, цели и задачи. Правила соревнований. Требования и нормы выполнения юношеских спортивных разрядов.

5. Строение и функции организма человека. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Определение понятия «физическое развитие». Взаимодействие органов и систем организма.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Режим дня накануне соревнований.

8. Основы спортивного питания. Рациональное питание. Режим питания спортсменов в дни тренировок, перед соревнованиями и в дни соревнований.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Спортивная одежда и обувь фигуриста, уход за ними. Спортивный инвентарь, применяемый на тренировочных занятиях. Места и способы хранения спортивного инвентаря.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях фигурным катанием на коньках. Правила поведения в спортивном зале и на ледовой арене. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике. Проведение разминки перед тренировочными занятиями и соревнованиями.

3-й год подготовки

1. История развития фигурного катания. Развитие фигурного катания в СССР.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Роль СШ и СШОР в развитии физической культуры и спорта.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки юных фигуристов.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Виды соревнований. Комплекс ГТО.

5. Строение и функции организма человека. Влияние занятий фигурным катанием на физическое развитие подростка. Система кровообращения и значение крови.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Построения режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий с учетом их трудности и режима дня.

8. Основы спортивного питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Спортивный инвентарь, применяемый на занятиях фигурным катанием. Места и способы хранения спортивного инвентаря.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях фигурным катанием на коньках. Значение разминки в профилактике травматизма. Техника безопасности на тренировочных занятиях. Правила поведения на соревнованиях по фигурному катанию на коньках.

Общая физическая подготовка

Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полу - приседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки;

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2x5 м, 2x10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м; — прыжки–совершенствование ранее изученных упражнений.

Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180° ориентирование в пространстве и строевые упражнения – построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного.

Команды: «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на 1-2-й;

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений; стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо.

Висы и упоры. В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа; упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках;

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату;

Равновесия—стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру приседая и делая повороты;

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя - ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках, опора тыльной стороной кисти пальцами к себе, опора на пальцы с выгибанием кисти кверху.

ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения, сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полу- приседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя - от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания - разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание — опускание таза в упоре лежа боком.

ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Подвижные игры и эстафеты (баскетбол, салочки, вышибалы, эстафеты, эстафеты с мячом). Самостоятельная работа – равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально - ритмические упражнения. Танцевальные движения.

Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно увеличивая темп.

Приседания с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различными положениями рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами на положение полуприседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 450, 900, 1350 (0,5; 1 и 1,5 оборота) в обе стороны.

Упражнения в равновесии. Упражнения, осложняемые большой амплитудой движений. Упражнения в равновесии, стоя на одном и двух носках, на месте и в движении. Упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках. Простые упражнения на бревне.

Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 актов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. Танцевальные шаги.

Хореография. Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Большое плие из 1,2 и 5 позиций. Батман фраппе, батман девелопе. Пор – де – бра 3 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полупальцы). Большой батман пуанте крестом. Большое плие по 1, 2, 4 и 5 позициям. Ронд – де – жамб партер на деми плие ан деор и ан дедан. Па - де – бурре с переменной ног (изучается лицом к станку). Адажио. Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка.

Позы эфассе, круазе, 1и 2 арабески. Ассамбле в сторону. Сиссон. Жэте. Глиссад. Падебаск. Эшшапе с переменной ног и без перемены. Па шассе. Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальманкруазе. Адажио. Туры в воздухе. Элементы танца «Полька». Постановка танца на основе пройденного материала.

Техническая подготовка

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, Аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками.

Особое внимание следует уделять реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Изучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста.

Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках.

Подготовка произвольной программы соответствующей требованиям ЕВСК. Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

Тактическая подготовка

Моделирование соревновательных ситуаций, моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.).

Психологическая подготовка

Для воспитания решительности – проведение контрольных упражнений с моделированием соревновательных ситуаций. Для воспитания смелости – соревнование на льду в скорости захода на элемент, соревнование на льду в высоте исполнения элемента. Для воспитания настойчивости – освоение сложных, не удающихся с первой попытки элементов: прыжков, вращений. Для воспитания выдержки – выполнение упражнения под метроном с непривычным ритмом. Для воспитания смелости – выполнение прыжка на более высокой скорости и большим количеством оборотов.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) этап является главным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращении, дорожек,

шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

Основными задачами учебно-тренировочного этапа являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- обучение технике соревновательных упражнений;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях.
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фигурное катание на коньках;
- формирование спортивной мотивации;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- укрепление здоровья спортсменов.

Занимаясь в учебно-тренировочных группах, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную. За счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях приобретает соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается.

Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Основное внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

Основой технической подготовки фигуристов 1 -го года обучения является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад - наружу, назад - внутрь со скрещением спереди, петлевым поворотам, исполнению двукратных троек вперед - наружу и вперед - внутрь по рисунку серпантин. В течение года фигуристы должны освоить прыжки: аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног.

Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад - наружу, назад - внутрь, трочных поворотов, джексонов, чоктау, шагов с перетяжкой.

Теоретическая подготовка

1-й год

1. История развития фигурного катания на коньках. Развитие детского и юношеского спорта. Дисциплины фигурного катания.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно - восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Формы организации занятий в спортивной тренировке. Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов.

Содержание общей физической подготовки фигуриста. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

Составление перспективного индивидуального плана на четыре года подготовки.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, администрацией школы и др.).

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Требования и нормы выполнения спортивных разрядов по дисциплинам фигурного катания. Правила соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и особенность. Нормативы и требования комплекса ГТО.

5. Строение и функции организма человека. Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и стантовая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др. Нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур. Временные ограничения и противопоказания к занятиям фигурным катанием.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям фигурным катанием. Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных фигуристов. Методы врачебных наблюдений. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу.

8. Основы спортивного питания. Значение белков, жиров и углеводов в строении организма. Витамины и их значение для организма человека.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Спортивный инвентарь, применяемый на занятиях фигурным катанием. Места и способы хранения спортивного инвентаря.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Причины возникновения спортивных травм на занятиях фигурным катанием: недостаточная физическая и техническая подготовленность; неудовлетворительное состояние мест занятий, неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение спортсменом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

11. Антидопинговые правила. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

2-й год

1. История развития фигурного катания на коньках. Развитие фигурного катания на коньках в мире.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники. Дидактические принципы тренировочного процесса (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации.

Специальная физическая подготовка фигуриста, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Федеральные стандарты спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках. Правила соревнований.

5. Строение и функции организма человека. Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий фигурным катанием. Краткая характеристика основных систем организма. Костно-мышечная система, ее

строение и функции. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Общие понятия об инфекционных заболеваниях и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

8. Основы спортивного питания. Значение белков, жиров, углеводов и витаминов при восстановлении спортсмена. Разрешенные фармакологические средства, используемые для восстановления спортсмена.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Эксплуатация спортивного оборудования, уход за снарядами и инвентарем.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Мероприятия по профилактике и оказанию первой помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных спортсменов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

11. Антидопинговые правила. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

3-й год

1. История развития легкой атлетики. Участие российских фигуристов в соревнованиях Чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность).

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий.

Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение. Особенности начального обучения спортивной технике юных фигуристов. Последовательность изучения основных технических действий в легкоатлетических видах. Этапы обучения, их задачи и содержание. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств спортсмена (соревновательный метод заданий и др.). Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение,

поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональные состояния спортсмена.

Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Круговая тренировка и методика ее проведения. Методические особенности воспитания выносливости, силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей в легкой атлетике.

Закономерности построения учебно-тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме.

Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Судейство соревнований по фигурному катанию на коньках. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.

5. Строение и функции организма человека. Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий легкой атлетикой. Обмен веществ и энергии в процессе тренировочных занятий.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиенические требования к питанию. Общие понятия о здоровом образе жизни. Значение воды и водный режим при занятиях физической культурой и спортом. Спортивный зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в спортивных залах (раздевалки, душевые, санузлы). Эксплуатация подсобных помещений.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Режим приема пищи. Значение и продолжительность сна для человека. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных фигуристов.

8. Основы спортивного питания. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях фигурным катанием. Особенности поддержания веса. Питание в период соревнований.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Места для занятий фигурным катанием на коньках. Спортивная экипировка, применяемая на тренировочных занятиях. Уход за спортивной экипировкой.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях фигурным катанием на коньках. Требования к поведению

занимающихся на занятиях и соревнованиях по фигурному катанию. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и само страховки. Соблюдение формы одежды и правил организации тренировочного процесса при работе на тренажерах.

11. Антидопинговые правила. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

4-й год

1. История развития фигурного катания на коньках. Анализ участия российских фигуристов на крупнейших соревнованиях минувшего года. Организация подготовки спортивного резерва по фигурному катанию в России.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Программно-нормативные основы системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Ошибки, возникающие в процессе технической и физической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки.

Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

Методические особенности воспитания специальной выносливости в фигурном катании на коньках.

Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного. Составление плана-конспекта занятия.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судей. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

5. Строение и функции организма человека. Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе тренировочных занятий. Восстановление энергетических запасов организма.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиеническое значение парной бани и сауны. Правила пользования парной баней и сауной.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Антропометрические измерения физического развития фигуристов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечнососудистой системы в процессе тренировки. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду.

8. Основы спортивного питания. Калорийность продуктов питания. Ежедневная норма калорий при занятиях фигурным катанием. Питание при работе на выносливость.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Тренажеры и технические средства, используемые на занятиях физической культурой спортом, правила эксплуатации.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях фигурным катанием на коньках. Виды травм в фигурном катании. Общие принципы оказания первой помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание.

11. Антидопинговые правила. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

5-й год

1. История развития фигурного катания на коньках. Всероссийские и международные соревнования. Достижения юных фигуристов на международной арене.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по фигурному катанию на коньках.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе.

Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки фигуриста. Средства тренировки: физические упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.

Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле.

Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки, его содержание и технология составления.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях.

5. Строение и функции организма человека. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Личная гигиена спортсмена.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние - наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни. Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения. Самоконтроль спортсмена. Значение и содержание самоконтроля при занятиях. Дневник самоконтроля. Методика проведения самомассажа.

8. Основы спортивного питания. Режим питания спортсмена на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Оборудование мест соревнований.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

11. Антидопинговые правила. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

Общая физическая подготовка

(для всех годов подготовки)

Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полу - приседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки.

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на

выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2х5 м, 2х10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м;

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180° ориентирование в пространстве и строевые упражнения – построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного.

Команды: «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на 1-2-й;

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений; стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо; — висы и упоры—в висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа; упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату; равновесия—стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру приседая и делая повороты.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках, опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы с выгибанием кисти кверху.

ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения, сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полу- приседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазомвстойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя - от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания - разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием

руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание — опускание таза в упоре лежа боком.

ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп. – подвижные игры и эстафеты (баскетбол, салочки, вышибалы, эстафеты, эстафеты с мячом).

Самостоятельная работа—равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально - ритмические упражнения.

Танцевальные движения.

Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно увеличивая темп.

Приседания с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различными положениями рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами на положение полуприседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 450, 900, 1350 (0,5; 1 и 1,5 оборота) в обе стороны.

Упражнения в равновесии. Упражнения, осложняемые большой амплитудой движений. Упражнения в равновесии, стоя на одном и двух носках, на месте и в движении. Упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках. Простые упражнения на бревне.

Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 актов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. Танцевальные шаги.

Хореография. Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа.

Упражнения у станка. Большое плие из 1,2 и 5 позиций. Батман фраппе, батман девелопе. Пор – де – бра 3 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полупальцы). Большой батман пуанте крестом. Большое плие по 1, 2, 4 и 5 позициям. Ронд – де – жамб партер на деми плие ан деор и ан дедан. Па - де – бурре с переменной ног (изучается лицом к станку). Адажио.

Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка. Позы эфасе, круазе, 1и 2 арабески. Ассамбле в сторону. Сиссон. Жэте. Глиссад. Падебаск. Эшшапе с переменной ног и без перемены. Па шассе. Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальман круазе. Адажио. Туры в воздухе. Элементы танца «Полька».

Постановка танца на основе пройденного материала.

Техническая подготовка до 2-х лет подготовки

Освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков вращение, дорожек шагов и спиралей.

Исполнение соревновательных программ (работа над составлением и вкатыванием программы. Вкатывание программы по частям и в целом. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе). Имитация многооборотных прыжков(в основном реберных),исполнению «туров» в 1-2 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др..

Хореографическая подготовка(воплощение на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций).

Реберное скольжение с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин».

Прыжки: аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какие-нибудь прыжки в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в «волчке») или в «ласточке» (для девочек в заклоне).

Спирали вперед и назад со сменой ног.

Реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой.

Прыжки в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной аксель, один тройной

прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

Техническая подготовка свыше 2-х лет подготовки

Изучение и совершенствование техники фигурного катания на коньках. Ранее изученные упражнения с увеличением темпа, ритма, амплитуды движений. Повторение и совершенствование обязательных упражнений и элементов произвольного катания, пройденных в предыдущие годы. Спирали сложные и в комбинациях, включая сложные крюковые и выкрюковые повороты с различным положением туловища, рук и свободной ноги. Шаги, построенные на троечных, скобочных, крюковых и выкрюковых поворотах, вправо и влево на наружных и внутренних ребрах конька по прямой и «серпантин». Циркули. Вращения – «винт», в «ласточке», в «заклоне», вращения со сменой ног, со сменой позиций, с различным положением головы, рук и свободной ноги. Вращение «волчок» в различных комбинациях, вращение со скрещенными ногами, комбинированные вращения. Совершенствование прыжков в 2 оборота (Риттбергер, Сальхов, Тулуп, Аксель в 1,5 и 2,5 оборота и др.) разучивание прыжков в 3 оборота, в каскадах и прыжковых комбинациях. Прыжки во вращения – в «волчок» и в «ласточку». Овладение техникой обязательных упражнений и элементов произвольного катания, требуемых единой классификационной программой по данному разряду. Прокатывание программ под музыку в целом.

Тактическая подготовка

Моделирование соревновательных ситуаций, моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.).

Психологическая подготовка

Для воспитания решительности – проведение контрольных упражнений с моделированием соревновательных ситуаций. Для воспитания смелости – соревнование на льду в скорости захода на элемент, соревнование на льду в высоте исполнения элемента. Для воспитания настойчивости – освоение сложных, не удающихся с первой попытки элементов: прыжков, вращений. Для воспитания выдержки – выполнение упражнения под метроном с непривычным ритмом. Для воспитания смелости – выполнение прыжка на более высокой скорости и большим количеством оборотов. Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при подготовке к соревнованиям. Усиление черт характера: стремление

к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий фигурным катанием.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Теоретическая подготовка

1. История развития фигурного катания на коньках. Всероссийские и международные соревнования юношей и девушек по фигурному катанию. Анализ выступлений российских фигуристов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и разрядные требования разрядов по фигурному катанию на коньках. Организация работы в ДЮСШ, СДЮСШОР, СШ и СШОР.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Система принципов и методов тренировки и их зависимость от системы задач. Общая характеристика этапа Начальной подготовки. Особенности применения методов слова и показа на этапе Начальной подготовки. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи, кинограммы и др.) в тренировочном процессе и совершенствовании спортивной техники.

Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

Модели тренировочных заданий для избирательного совершенствования общей и специальной физической подготовленности спортсмена.

Разновидности микроциклов в тренировке фигуриста.

Планирование годовых и полугодовых циклов подготовки. Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

5. Строение и функции организма человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий. Основные сведения о системе

кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателей самоконтроля. Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания. Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

8. Основы спортивного питания. Энергетический баланс и строение тела. Потребность в углеводах и белках. Потребление витаминов и минералов. Потребление воды. Питание спортсмена.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Требования к местам занятий и соревнований.

10. Требования техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях фигурным катанием на коньках. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Причины, признаки и первая помощь при солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утоплении, замерзании и др.

11. Антидопинговые правила. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

Характеристика этапа:

Задачами этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства являются:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки до уровня требований сборных команд;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой фигурного катания на коньках; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; совершенствование соревновательных упражнений: короткой и произвольной программ парного и одиночного катания, обязательного, оригинального и

произвольного танцев в спортивных танцах на льду; освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на тренировочном этапе. Однако на этапе спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей. Для представителей парного катания в качестве средств силовой подготовки можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири) и отягощения за счет веса партнера. Эти же средства можно рекомендовать фигуристам, специализирующимся в одиночном катании.

Особое внимание на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Координационные способности играют в фигурном катании важную роль. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, музыкально-эстетических и других способностей и тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях.

Ледовая подготовка для фигуристов всех специализаций направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и достижение высоких спортивных результатов.

На первом году обучения фигуристы - одиночники совершенствуют элементы короткой и произвольной программ I разряда, а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, выкрутков, скоб.

Второй год обучения предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум одним прыжком в три оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации из двойного и тройного прыжков.

Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов- одиночников.

Для представителей парного катания в качестве средств силовой подготовки можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями

(штанга, гири) и отягощения за счет веса партнера. Эти же средства можно рекомендовать фигуристам, специализирующимся в спортивных танцах на льду.

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок.

В качестве средств физической подготовки должны широко использоваться специальные комплексы упражнений, распределенные по своей направленности по станциям, то есть «круговая» тренировка.

Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей.

Координационные способности имеют в фигурном катании важное значение. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, музыкально-эстетических и других способностей, и тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях.

Высокий уровень развития координационных способностей позволяет фигуристам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

В фигурном катании на коньках стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства. Направленное развитие координационных способностей является одной из определяющих сторон совершенствования спортивного мастерства, от этого, прежде всего, зависит уровень спортивно-технического мастерства. Если не учитывать этого, постоянная специализация в стандартных формах движений будет вести к косным двигательным навыкам и суживать саму возможность их перестройки и обновления. В результате может возникнуть стойкая стереотипия движений - своего рода координационный барьер.

Ледовая подготовка для фигуристов всех специализаций направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и направлена на достижение высоких спортивных результатов.

На первом году обучения, на этом этапе фигуристы – одиночники совершенствуют элементы короткой и произвольной программ I разряда, а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, выкриков, скоб.

Второй год обучения предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум одним прыжком в три оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации из двойного и тройного прыжков КМС.

Совершенствование элементов короткой программы и сбалансированной произвольной программы в соответствии с требованиями правил соревнований по разряду.

В парном катании ледовая подготовка в первый год, направлена на освоение и совершенствование следующих элементов: двух различных видов поддержек над головой (группа 4), подкруток, луц-шпагат, выброс –аксельили любой двойной, двух различных двойных прыжков и каскада из двух прыжков, параллельного вращения, парного комбинированного вращения, тодесов, комбинации спиралей, дорожки шагов, соединительных элементов со сложной работой ног, атак же на совершенствование элементов короткой и произвольной программ.

Второй год обучения направлен на совершенствование соревновательных программ по нормативам разряда кандидата в мастера спорта. Спортсменам необходимо овладеть техникой исполнения трех различных поддержек или подкруток (в том числе одной тройной или двойной подкрутками и одной поддержкой со сменой позиции партнерши), одним двойным или тройным выбросом, прыжками: двойной аксель, любым двойным прыжком, прыжковой комбинацией из двух прыжков, включающих два разных прыжка в два оборота, параллельным вращением, парным вращением; не менее одним тодесом, комбинацией дуг расположенных на всей поверхности катка и включающих разнообразные ласточки; любой дорожкой шагов; различными соединительными элементами.

Представители спортивных танцев на льду на 1-м году этапа спортивного совершенствования продолжают работу над техникой исполнения основных танцевальных движений, доводя ее до совершенной степени исполнения. Продолжают разучивание новых обязательных танцев: рокер-фокстрот, квикстеп,

Вестминстерский вальс, пасодобль, венский вальс. Совершенствуют ранее изученные танцы. Помимо обязательных танцев, уделяется внимание обучению твизлам (не менее 1-го оборота), исполняемым параллельно обоими партнерами, как минимум трем различным поддержкам продолжительностью не менее 6 секунд, одному вращению в любой позиции и хватах (минимум 3 оборота) для обоих партнеров; дорожкам шагов по диагонали или по кругу без предписанных элементов. На этом этапе танцоры выступают в % соревнованиях не только с обязательными танцами, но и с произвольной программой. Поэтому составлению программы, выкатыванию, и выступлению в соревнованиях должно отводиться необходимое время.

Второй этап совершенствования спортивного мастерства предусматривает овладение танцорами соревновательных композиций разряда кандидат в мастера

спорта. На протяжении этого года танцоры должны выучить все обязательные танцы, которые предусмотрены классификацией.

Для оригинального танца спортсменам необходимо освоить следующие обязательные элементы: различные поддержки продолжительностью исполнения до 6 секунд: стационарные, по прямой линии, по дуге и вращательные. Только 2 различных типа из них могут быть включены в оригинальный танец, один вариант - танцевального вращения (вращение или комбинированное вращение), две серии шагов - одна по диагонали с использованием разрешенных на каждый год хватов, другая - по продольной оси катка, где партнеры не касаются друг друга. Эта серия шагов должна включать зеркальную и (/или) сочетающуюся работу ног танцоров, два последовательных твизла на одной ноге у каждого партнера с одним шагом между ними. Все эти требуемые элементы выполняются под музыку в соответствии с ритмами, предложенными на каждый сезон техническим комитетом по спортивным танцам на льду.

Для произвольного танца следует разучить весь комплекс поддержек. Помимо указанных выше, добавляются поддержки продолжительностью до 10 секунд: по серпантину, вращательная поддержка в обе стороны, комбинированная. В танец включаются только три поддержки: две – из коротких поддержек (не более 6 секунд) и одна - из длинных (не более 10 секунд). Помимо поддержек танцорам надо освоить несколько вариантов комбинаций шагов: по продольной оси катка, по диагонали, по кругу (по часовой и против часовой стрелки), по серпантину (также по часовой или против часовой стрелки). В произвольный танец должно быть включено танцевальное или комбинированное вращение, а также одна серия синхронных твизлов. Все эти элементы, включенные в произвольный танец, должны соответствовать требованиям к количеству и другим ограничениям и выполняться под музыку, избранную танцорами.

4.1 Учебно-тематический план теоретической подготовки

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в часах	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	9/18		
	История возникновения вида спорта и его развитие	1/2	сентябрь-	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся

			октябрь	спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1/2	октябрь-ноябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1/2	ноябрь-декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	1/2	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1/2	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1/2	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1/2	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	1/2	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта фигурное катание на коньках	1/2	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	29/42		

(этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	3/5	сентябрь-август	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	3/5	сентябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	3/4	октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	3/4	ноябрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	3/5	декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	5/6	январь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	3/4	май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	3/4	сентябрь-апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	3/5	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	37		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	5	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных
	Профилактика травматизма. Перетренированность	5	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	6	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка		апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества
	Подготовка обучающегося		май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	5	июнь-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.
	Восстановительные средства и мероприятия	5	сентябрь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

1. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фигурное катание на коньках» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2. С учетом специфики вида спорта «фигурное катание на коньках» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта волейбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. В связи с тем, что Учреждение реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» совместно с другим видом спорта на спортивном объекте, учитывая загруженность и единовременную пропускную способность ледовой площадки процент соотношения видов спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в учебном плане может изменяться в сторону уменьшения до 30% по технической подготовке и увеличению % по общей физической и специальной физической подготовке с сохранением общего объема (количество часов) дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учреждение, реализующее дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках.

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

6.1. Материально-техническое обеспечение.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на двух спортивных объектах:

- Ледовая арена «Грайворон» (г. Грайворон, ул. Тарана 2 д.)
- Дворец культуры и спорта г. Грайворона (ул. Ленина 2 е.)

Объекты соответствуют требованиям, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы:

- площадка для фигурного катания на коньках (ледовая арена);
- хореографический зал;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) 1;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 11

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг)	комплект	3
2.	Зеркало настенное (12x2 м)	комплект	1
3.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
5.	Лонжа переносная	штук	3
6.	Лонжа стационарная	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мини батут	штук	10
9.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4

10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
11.	Мяч волейбольный	штук	5
12.	Мяч теннисный	штук	50
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Обруч гимнастический	штук	10
15.	Перекладина гимнастическая	штук	1
16.	Полусфера гимнастическая	штук	6
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	5
19.	Станок для заточки коньков	штук	2
20.	Станок хореографический	комплект	1
21.	Степ для фитнеса	штук	10
22.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
23.	Эспандер	штук	10

Таблица 12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап НП		УТЭ		Этап ССМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 13

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап НП		УТЭ		Этап ССМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для соревнований	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
4.	Налокотники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Шорты защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.2 Кадровые условия реализации Программы

- укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

Тренерско-преподавательский состав и другие специалисты, реализующие дополнительную образовательную программу спортивной подготовки соответствуют требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н1, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н2, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №

237н3, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н4.

Тренерско-преподавательский состав имеет среднее профессиональное образование.

Для более эффективной эстетической подготовки программы кроме тренера-преподавателя с обучающимися работает хореограф.

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в 4 года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, вебинарах, семинарах.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном фигурном катании, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

Список литературных источников:

7. Абсолямова И.В., Жгун Е.В., Хачатуров Л.С., Кандыба С.П., Агапова В.В. Фигурное катание на коньках. М: Советский спорт, 2006. - 154 с.;

8. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно –

практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.

9. В.И. Виноградова. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках. М.: Советский спорт, 2013 - 216 с.;

10. Варданыан А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. – М., 1994

11. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010

12. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. – Омск, 1984

13. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами. - М., 1994

14. Лосева И.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов. - Минск, 1986

15. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.

16. Медведева И.М. Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании. – Киев, 1985.

17. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., 1976

18. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М.: Физкультура и спорт, 1976. - 104 с.;

19. Мишин А.Н. Фигурное катание на коньках. М.: Физкультура и спорт, 1985. - 271 с.;

20. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986

21. Саная М.В. Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата. – М, 1983

22. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. Критерии оценки физической испортивно-технической подготовленности фигуристов: Методические рекомендации, -Малаховка, 1987

23. Ступень М.П. Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. –Минск, 1988

24. Теоретические и методические основы технической подготовки и оценки компонентов программы фигуристов. Екатеринбург, УГУФК, 2014. - 57 с.;

25. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Хачатуров Л.С., Найданов Б.Н., – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 127 с.

26. Тихомиров А.К. методика оценки физической и спортивно-

технической подготовленности фигуристов. – М., 1983

27. Тузова Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов. Москва: Спорт, 2015. – 90 с.

28. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Учимся кататься на коньках с Таи Бабилония и Рэнди Гарднером /How to Ice Skate with Tai Babilonia and Randy Gardner. Видеокурс начальной подготовки на коньках, 1987 г.

2. Чемпионат России по синхронному катанию на коньках. Юниоры и Сениоры. Видеоматериалы, 2011 г.

3. XXII Зимние Олимпийские игры-2014. Фигурное катание на коньках. Пары. Короткая программа. Видеоматериалы, 2014 г. Видеозаписи о волейболе.

Перечень Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации

2. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство

3. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство

4. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России

5. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет б.

6. <https://urait.ru/book/psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-433223> вкладка

Дополнительные материалы;

7. <https://youtu.be/KTry2NmLHSI> «Итоговый фильм "мечта побеждать»;

8. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.