

СОГЛАСОВАНО
Решением тренерского совета
Протокол № 2/1
«13» января 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБУ ДО СШ «Гвоздика»
№ 1/2 от «13» января 2023 года
_____ С.В. Гусев

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа «Гвоздика»

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "фигурное катание на коньках" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по фигурному катанию 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 от 30 ноября 2022 г. N 1092 (далее - ФССП).

2. Целью 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.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3

Перевод по годам и этапам спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и на основании требований к

реализации Программы. На этапе ССМ подготовка обучающихся (далее также именуемых - спортсменами) осуществляется на основании индивидуальных планов, возраст обучающихся (спортсменов) не ограничивается, при условии, что обучающийся (спортсмен) показывает стабильные результаты, соответствующие требованиям этапа совершенствования спортивного мастерства.

Комплектование групп проводится по результатам освоения программы по окончании спортивного сезона. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

4. Объем Программы

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	6-10	12-14	14-18	20-22	24-28
Общее количество часов в год	312-520	624-728	728-936	1040-1144	1248-1456

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;
- участие в соревнованиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, просмотра соревнований);
- участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей занятия в качестве помощника тренера (спортсмены ТЭ, ССМ).
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) на основании базовых требований спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках». Во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка может быть увеличена с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки и утверждены с 01 сентября по 31 августа. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (1 час – 60 мин), включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. 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.

Рекомендуемое соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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	
Недельная нагрузка в часах						
		6	12	14	20	24

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10		5		3
1.	Общая физическая подготовка	94	162	73	94	112
2.	Специальная физическая подготовка	50	112	138	208	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	19	22	62	112
4.	Техническая подготовка	97	193	291	416	562
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	12	22	31	37
6.	Инструкторская и судейская практика	3	6	22	42	50
7.	Хореографическая подготовка	53	112	146	166	125
8.	Восстановительные мероприятия	3	6	15	21	62
Общее количество часов в год		312	624	728	1040	1248

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП при внеледовой подготовке относятся упражнения на специальных тренажерах, на льду – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Разделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика – привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «фигурное катание на коньках», уметь организовать и провести соревнования.

Инструкторская практика - процесс овладения обучающимися теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства, организации соревнований, самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий либо их частей под наблюдением тренера-преподавателя.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, в том числе приобретение соревновательного опыта.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных. Для ведущих спортсменов фигурного катания основными могут быть Олимпийские игры, турниры, чемпионаты и первенства Мира, Европы и России. Для начинающих фигуристов основными могут быть первенство города, СШ и т. п. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочных соревнованиях, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях. Лицо, проходящее спортивную подготовку, получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения:

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенство

			специализации)		вания спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	2	3	4	3	3
Отборочные	-	1	1	3	3
Основные	2	4	3	5	5

Требования к участию в спортивных соревнованиях фигуристов, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России,	-	14	18

	кубкам России, первенствам России			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская	Учебно-тренировочные занятия, в рамках	В течение года

	практика	<p>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; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>«Неделя здоровья» (общешкольные зарядки, квесты, викторины, флешмобы) тематические мероприятия, направленные на профилактику травматизма во время занятий спортом;</p> <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 двигательной активности 	<p>Апрель</p> <p>В течении года</p>
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
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	В течение года

	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)		
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; - привлечение обучающихся к организации и проведению физкультурных мероприятий, посвященных знаменательным датам	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; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

--	--	--	--

8. План антидопинговых мероприятий

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 внесоревновательном 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».

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

№ п/п	Темы мероприятий	сроки	Ответственные
1.	Мониторинг действующего антидопингового законодательства.	В течении года	Тренеры, Инструктор-методист, заместитель директора
2.	Оформление антидопингового стенда учреждения	август	Инструктор-методист
3.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	По мере необходимости	Инструктор-методист, заместитель директора
4.	Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах.	в течении года	Инструктор-методист, заместитель директора
5.	Контроль за прохождением онлайн	Январь	Инструктор-методист,

	обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов тренерами.		заместитель директора
6.	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)».	Сентябрь	Тренеры, Инструктор-методист
7.	Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА	сентябрь	Тренеры, Инструктор-методист
8.	Мониторинг списка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	В течении года	Тренеры, Инструктор-методист, заместитель директора
9.	Родительское собрание. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	декабрь	Тренеры, Инструктор-методист, заместитель директора

10. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмен тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время прохождения подготовки на тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Для спортсменов этапы спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

№ п/п	Темы инструкторской практики	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
1.	Анализ выступления в соревнованиях	-	+	+	+	+
2.	Составление комплексов упражнений для разминки основной и заключительной частей	-	-	+	+	+
3.	Помощь тренеру в проведении различных частей занятия	-	-	+	+	+
4.	Прослушивание лекций по судейству спортивных соревнований	-	-	-	+	+
5.	Просмотр и анализ видеозаписей соревнований с Чемпионата мира по фигурному катанию на коньках	-	-	-	+	+
6.	Участие в судействе соревнований внутришкольного уровня	-	-	-	+	+

11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинский осмотр спортсменов, а так же оказание медицинской помощи проводится МУЗ МСЧ «Республиканский врачебно-физкультурный диспансер» в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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".

График прохождения медицинских осмотров

N п/п	Вид МО			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствов ания спортивного мастерства
1.	Профилактический медицинский осмотр при поступлении в спортивную школу	Перед поступлени ем в СШ		
2.	Медицинский осмотр занимающихся	1 раз в год		
3.	Углубленный медицинский осмотр		1 раз в год	1 раз в 6 мес.

Для лиц, занимающихся фигурным катанием на коньках, при необходимости по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом. По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

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;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;

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;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже республиканского уровня на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных, 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.

2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой 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.

Критерии оценки результатов реализации Программы

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы
1	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок. б) Уровень мотивации к занятиям в) Уровень освоения теоретических знаний	а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. б) Психологическое тестирование по определению мотивации (методика Е.Е Хвацкой, в) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера). б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно-обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д. в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации
2	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков,	а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблицах ниже). б) Наличие знака	а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной	а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор

	гармоничное развитие физических качеств	отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту спортсмена ступени (серебряный или золотой значок)	физической подготовки для зачисления и перевода в группы или на этапы подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» в соответствии с перечнем показателей утвержденных Порядком зачисления, перевода и отчисления, действующих в Организации. б) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО»	спортсменом минимальной суммы баллов. б) В целях оказания содействия физическому воспитанию детей (пп. 10 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 от 04.12.2007 г. (ред. от 02.07.2021 г.) Организации устанавливают требование о сдаче (выполнении) спортсменами норм ВФСК «ГТО» соответствующей ступени. Наличие знака отличия ВФСК «ГТО» соответствующей возрасту спортсмена ступени свидетельствует о форсированности широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств.
3	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» по контрольным упражнениям	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона. Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку

				<p>результативности, установленную Организацией. Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки этапа и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на следующий этап по виду спорта «фигурное катание на коньках».</p>
4	Освоение основ техники по виду спорта «фигурное катание на коньках»	<p>а) Показатели освоения техники изученных упражнений</p> <p>б) Объем соревновательной деятельности, стабильность результатов</p>	<p>а) Выполнение обязательной технической программы</p> <p>б) анализ результатов, показанных на соревнованиях в соответствии с Программой</p>	<p>а) оценка освоения основ техники по виду спорта «фигурное катание на коньках» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации). Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа в случае выполнения им определенного количества (процента)</p>

				<p>контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности для перевода на следующий этап, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл. Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений;</p> <p>б) анализируются результаты выступлений обучающегося на соревнованиях, учитывается объем соревновательной деятельности в соответствии с программой</p>
5	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	<p>Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных на этапах в рамках образовательной антидопинговой программы, утверждённой Минспортом России (23.08.2017 г.) По</p>

				итогах собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено». Протоколы ответов и черновики ответов спортсменов хранятся в Организации в течение 3 лет с момента прохождения собеседования
6	Укрепление здоровья	<p>а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний.</p> <p>б) Количество пропусков тренировок по причине болезни.</p> <p>в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена</p> <p>г) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра.</p> <p>б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>в) Фиксация в дневнике спортсмена функциональной пробы (измерение 3-х пульсов после 20 приседаний) в виде пульсовой кривой.</p> <p>г) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом. б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок.</p> <p>в) Пульсовая кривая (как отражение адаптационных возможностей функциональных систем организма спортсмена) в процессе роста тренированности должна становиться все более пологой, т. е. время восстановления после стандартной нагрузки должно уменьшаться.</p> <p>г) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>
7	Отбор	а) Выполнение	а) Сравнительный	При равенстве

	<p>перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки</p>	<p>полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку. б) Отсутствие медицинских противопоказания для занятий спортом. в) Уровень качества выполнения двигательных заданий. г) Морфологические критерии</p>	<p>анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на следующий этап. б) Прохождение углубленного медицинского обследования. в) Экспертная оценка двигательной одаренности применительно к фигурному катанию. г) Экспертная оценка соответствия морфотипа требованиям фигурного катания на коньках</p>	<p>результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в сумме баллов по показателям экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к фигурному катанию на коньках, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок. В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей: 1) сравниваются оценки прохождения собеседования; 2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности; 3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неважительным причинам. Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее</p>
--	--	--	--	--

				количество пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки
--	--	--	--	---

Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годичного периода и на этапах спортивной подготовки осуществляется на основе Порядка приема на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, перевода и отчисления обучающихся в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Гвоздика». Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Учреждение рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания. Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

Комплекс контрольных упражнений, тесты для оценки общей и специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовки спортсменов

Нормативы

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			65		68	

2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1			-	-	3 юношеский на конец этапа	
4. Техническое мастерство						
4.1	Обязательная программа	техническая	баллы	-	-	контроль проводится на конец спортивного сезона

Нормативы

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,0
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	мин, с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			120	115
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский"		

		спортивный разряд", "третий спортивный разряд"
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
4. Техническое мастерство		
4.1	Обязательная техническая программа	Перечень упражнений ежегодно утверждается на тренерском совете для каждого периода этапа. Контроль проводится на конец спортивного сезона

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"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	39
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			85	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	

			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			
4. Техническое мастерство				
4.1	Обязательная техническая программа	Перечень упражнений ежегодно утверждается на тренерском совете для каждого периода этапа. Контроль проводится на конец спортивного сезона		

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки Учреждение, использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора, представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, включает в себя массовый просмотр и тестирование, а также отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта. Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования. Одни методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. На первом этапе отбора проводится массовый просмотр детей с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта. В группы начальной подготовки принимаются дети 6 лет на основании результатов спортивного отбора. Критериями спортивной ориентации являются данные медицинского обследования, антропометрические измерения (соответствие тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта) и их оценка с позиций перспективы. Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и

психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные. На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети для комплектования тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства. Отбор, с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации, проводится в течение последнего года реализации программы в группах начальной подготовки по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, изложенных в Программе; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов. Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом: возраста спортсмена; объемов недельной тренировочной нагрузки; выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке; возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов). Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:

- на этап начальной подготовки – сдать контрольные нормативы.
- на тренировочный этап (этап спортивной специализации) – спортивный разряд «второй юношеский спортивный разряд»; сдать контрольные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях.
- на этап совершенствования спортивного мастерства – спортивное звание «кандидат в мастера спорта»; сдать контрольные нормативы; выполнить требования по участию в спортивных соревнованиях; пройти спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства по данному виду спорта в Учреждении или организации осуществляющей спортивную подготовку не менее 1-го года.

Основной формой реализации Программы является проведение групповых занятий, в случае необходимости (в связи с отсутствием тренера-преподавателя: выезд на соревнования либо учебно-тренировочные мероприятия, отпуск, временная нетрудоспособность) допускается объединение групп на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов либо спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные занятия проводят на льду (размеры ледовой коробки 30*60 м), в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке), зале хореографии в форме тренировки по общепринятой схеме. Материал для практических занятий, включенных в программу, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки по общей физической и специальной физической подготовке с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов, с учетом влияния физических нагрузок на организм

спортсмена, морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности.

Программный материал

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Тренировочный материал для спортсменов в группах начальной подготовки. Средства технико-тактической подготовки. Общая техническая подготовка Организация тренировочной работы в группах начальной подготовки предусматривает регулярные занятия. Данная программа является одним из документов, определяющих целенаправленность в содержании тренировочного процесса. Основными формами тренировочного процесса являются: тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочные сборы. Занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировочных занятий, составленным администрацией СШ в соответствии с режимом тренировочной работы для каждой группы.

Подготовка должна осуществляться на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных фигуристов.
2. Неуклонное возрастание объема специальной физической подготовки.
3. Неуклонный рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
4. Строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

В группах начальной подготовки особое внимание следует уделять всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья юных спортсменов, формированию правильности осанки, овладению основными двигательными навыками, обучению технике фигурного катания на коньках. При подборе упражнений следует акцентировать внимание на развитие основных качеств фигуриста: быстроты, ловкости, координации движений, прыгучести и гибкости. Большое внимание тренеру в работе со спортсменами группы следует уделять воспитанию морально-волевых качеств у юных спортсменов. Эти задачи осуществляются в течение всего тренировочного процесса. Планирование тренировочных занятий в группах осуществляется в соответствии с планами, программой и графиком расчета тренировочных часов.

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		
		1 год	2 год	3 год
1.	Общая физическая подготовка	94	162	162
2.	Специальная физическая подготовка	50	112	112
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	20	20
4.	Техническая подготовка	97	194	194
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	12	12
6.	Инструкторская и судейская	3	6	6

	практика			
7.	Хореографическая подготовка	53	112	112
8.	Восстановительные мероприятия	3	6	6
Общее количество часов в год		312	624	624

Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности тренировки. Осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера. Проявлять самостоятельность и творческое начало на тренировках и соревнованиях. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны владеть спортсмен. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, семинаров. При проведении теоретических занятий необходимо учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной для них форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься определенные коррективы.

Примерный перечень тем занятий:

- 1 История развития фигурного катания на коньках.
- 2 Единая всероссийская спортивная классификация.
- 3 Личная гигиена спортсмена.
- 4 Закаливание организма юного спортсмена
- 5 Самоконтроль в процессе занятий спортом.
- 6 Антидопинговые мероприятия
- 7 Общая характеристика спортивной тренировки.
- 8 Средства спортивной тренировки.
- 9 Физическая подготовка юного спортсмена.
- 10 Техническая подготовка юного спортсмена.
- 11 Тактическая подготовка юного спортсмена.
- 12 Правила соревнований.

Группа начальной подготовки 1 года

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. Общеразвивающие 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. Подвижные игры. Простейшие игры и эстафеты: «Передача мячей», «Мяч соседу» и т.п.

Специальная физическая подготовка. Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге - поднимание другой вперед, в сторону, 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 во вращениях по диагонали в обе стороны. Прыжки (туры) в 0,5; 1 и 1,5 оборота без группировки и с группировкой. Имитация прыжков - перекидной в 0,5 оборота, Сальхов, Тулуп. Игры с элементами вращений, прыжков, статистических поз и равновесий. Музыкальные игры.

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, и 5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с деми плие. Батман жете из 1 позиции. Препарасьон к ронд де жамб, партер ан деор и ан дедан 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 из 1,2, и 5 позиций. Простое адажио. Танцевальные элементы русского танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

Спортивно-техническая подготовка. Совершенствование техники скольжения по 4 направлениям. Шаги, основанные на основных элементах (дуги, тройки). Составление и построение дорожек шагов, по прямой и по кругу. Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, прыжок перекидной в 0,5 оборота. Овладение техникой вращения на 2-х ногах. Совершенствование четких подъездов и выездов из элементов. Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости коньках и т.д.) Простые спирали вперед, назад с разнообразным положением рук и свободной ноги. Циркули вперед и назад на правой и на левой ноге. Подготовка и вкатывание программы произвольного катания на 1,5 минуты с включением элементов разряда «Юный фигурист» согласно рекомендациям Федерации фигурного катания России.

Группа начальной подготовки 2 года

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Упражнения без предмета. Упражнения для рук, плечевого пояса, в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Закрепление правильной осанки в положениях стоя и сидя. Упражнения для правильного положения туловища - при различных движениях. Упражнения для развития подвижности в суставах ног: прыжковые упражнения - прыжки с длинной и короткой скакалкой, прыжки с

доставанием подвешенных предметов с места, с шага, прыжки с места в длину. Подскоки на мягком грунте и песке на обеих ногах и с ноги на ногу (с акцентом на высоту прыжка). Ходьба, бег, прыжки: ходьба обычным шагом с различными положениями рук (на плечах, за голову, на поясе, за спину и т.п.), сохраняя правильную осанку; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба скрестным шагом, выпадами, в приседе, приставными шагами, с различным движением рук, ног, туловища. Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, большими резиновыми, волейбольными и набивными мячами - броски снизу вперед, снизу назад через голову, снизу в стороны, перебрасывание и ловля мяча парами и группами по кругу. Эстафеты с мячами. Акробатические упражнения. Группировка сидя, лежа на спине и в приседе. Кувырки вперед и назад, в сторону (в группировке) в положении сидя. Переворот вперед боком (левым и правым) - «колесо». Прыжок «бедуинский» (это же и других старших группах). Подвижные игры и эстафеты с включением специальных упражнений. Игры и эстафеты на площадке. Игры с мячом, музыкальные игры.

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. Приседание с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различным положением рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами из положения 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 45, 90 и 135 (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 тактов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. Танцевальные шаги. Скоростное скольжение на коньках по площадке для выработки скорости и выносливости. Игры и эстафеты на коньках с включением элементов произвольного катания.

Хореографическая подготовка. Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Большое плие из 1,2 и 5 позиций. Батман фраппе, батман девелоппе. Пор-де-бра из 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 переменой ног (изучается лицом к станку). Адажио. Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка. Позы эфассе, круазе, 1 и 2 арабески. Ассамбле в сторону. Сиссон. Жете. Глиссад. Падебаск. Эшаппе с переменой 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.

Спортивно-техническая подготовка. Совершенствование техники скольжения по 4-м направлениям. Шаги, основанные на различных дугах, тройках и других поворотах.

Составление построение дорожек шагов по прямой, по кругу. Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флипп, Ойлер, Лутц, шпагат. Изучение и составление прыжковых каскадов и комбинаций из ранее пройденных прыжков, например: Сальхов - Тулуп, перекидной-ОйлерРиттбергер, Риттбергер - Тулуп, Лутц-Тулуп, шпагат-Тулуп. Изучение техники вращений - стоя на одной ноге (винт), волчок, либела. Совершенствование правильных подъездов и выездов из элементов. Совершенствование качества вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька, скорость и т.д.). Освоение сложных вращений и различных комбинаций: либела-волчок, волчок-винт, волчок со сменой ног, прыжок в волчок. Спирали сходу вперед наружу, вперед внутрь и сходу вперед внутрь, вперед наружу на правой и на левой ногах с разнообразным положением рук и свободной ноги. Циркули вперед и назад, наружу и внутрь. Подготовка отдельных частей программы, целых произвольных программ и вкатывание их под музыку. Произвольная программа по III юношескому разряду должна исполняться в течение двух минут и должна включать не менее 6-8 элементов; 3 прыжка в один оборот, 1 каскад или комбинация прыжков в 1 оборот, вращение стоя на одной ноге, спирали вперед и назад по дугам со сменой ноги согласно ЕВСК.

Группа начальной подготовки 3 года

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения на гимнастической стенке для развития гибкости, укрепления мышц туловища, выработки осанки и координации движений. Упражнения с партнерами на равновесие; на растягивание, для укрепления мышц плечевого пояса; несложные упражнения с сопротивлением. Упражнения в лазании, смешанных и простых висах, на перекладине и кольцах. Упражнения на бревне и скамейке для развития равновесия. Обычная ходьба на полу-пальцах с различными движениями рук и позами. Акробатические упражнения. Повторение упражнения предыдущей группы и изучение новых несложных элементов для развития гибкости, ловкости и координации движений. Кувырки, стойки, мост, полу-шпагат, прыжки с подкидного мостика и т.д. Бег, прыжки, метания. Бег с переменной скоростью в различных направлениях. Бег на короткие дистанции с ускорением. Разучивание высокого и низкого старта. Прыжки в высоту с места и с разбега. Разучивание тройного прыжка с места. Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры к баскетболу. Эстафета с ведением и передачей мяча.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта по сигналу; бег спиной вперед, бег в стороны с различными движениями руками; передвижение скачками вперед, в стороны, назад; ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнений. Упражнения для развития координации движений; различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны вперед и назад, стоя на полу-пальцах; одновременные движения руками в определенном темпе. Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжками. Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах; махи ногой с различной амплитудой вперед, в сторону, назад. Упражнения для развития прыгучести: со скакалкой на месте и в движении, прыжки с

гимнастического мостика, через планку и различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45, 90, 180, 360), с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания. Дальнейшее совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и в движении. Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки, булавы и др.).

Хореографическая подготовка. Повторение пройденного и разучивание нового. Батман дубль ффраппе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пье. Дубль фондю. Гранд Батман в позах. Изучение заклонов. Растяжки с опорой свободной ноги. Упражнения на середине (без опоры) Арабеск 3 и 4. Пор де бра. Адажио. Прыжки: ассамблее с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции. Сиссон ферме, сиссон уверт (во всех позах на месте). Баллоте на 45. Танцевальные шаги, тан лие на 45. Па шассе. Элементы венгерского танца. Вальсовый шаг. Постановка танца на основе пройденного материала.

Специально-техническая подготовка. Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений и элементов произвольного катания. Изучение и совершенствование техники прыжков в 2 оборота, каскадов 2+1, 1+2, 2+2, прыжковых комбинаций. Изучение техники вращения заклон (для девочек) и волчок со сменой ног, комбинированное вращение с одной сменой ноги. Работа над составлением комбинаций шлягов по кругу и по прямой. Спирали сходу вперед наружу, вперед внутрь и сходу вперед внутрь, вперед наружу на правой и на левой ногах с разнообразным положением рук и свободной ноги. Работа над составлением и вкатываем программы. Вкатывание программы по частям и в целом. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе. Прокатывание программы под музыку в целом. Выполнение норматива 2 юношеского разряда согласно ЕВСК.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Планирование тренировочных занятий в группах осуществляется также в соответствии с планами, программой и графиком расчета тренировочных часов.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До трех лет	Свыше трех лет
		1.	Общая физическая подготовка
2.	Специальная физическая подготовка	138	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	22	62
4.	Техническая подготовка	291	416
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	31
6.	Инструкторская и судейская практика	22	42
7.	Хореографическая подготовка	146	166

8.	Восстановительные мероприятия	15	21
Общее количество часов в год		728	1040

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) значительно возрастает объем технической подготовки: на льду и в зале. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов. При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков. Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Объемы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий. Объемы других разделов, таких как контрольно-переводных испытаний, контрольных соревнований, инструкторской и судейской практики, восстановительных мероприятий и медицинских обследований специально не определяется. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени отводимого на общую и специальную физическую подготовку, включая хореографию, техническую подготовку.

Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности работы. Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участия в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;
- участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей тренировки в качестве помощника тренера для спортсменов старших возрастных групп. Работа в спортивных школах требует обязательного привлечения на всех этапах тренеров по смежным видам спорта (дополнительный тренер), а так же хореографов при условии одновременной работы со спортсменами, как в зале, так и на льду. Важным разделом подготовки юных спортсменов в тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность. Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки

уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования рекомендуется проводить в конце спортивного года.

На тренировочном этапе свыше (двух лет) спортсмены проходят углубленную специализированную подготовку. Недельный режим работы увеличивается до 20 часов. Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки), в который входят 2 этапа: начальный и предсоревновательный;
- основной (соревновательный);
- переходный.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

Задачи подготовительного периода:

- На начальном этапе совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость);
- решаются вопросы технической подготовки;
- дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шагов и т.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на занятиях по хореографии.

На предсоревновательном этапе подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, вкатывание под музыку произвольных программ, воспитание морально-волевых качеств. Задачами соревновательного, основного периода являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники скольжения и произвольного катания (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.).

Задачами переходного периода являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода. Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

Группа тренировочного этапа (до двух лет)

Общая физическая подготовка. Строевые упражнения, построения и перестроения, равнение в колонне в шеренге построения и перестроения на месте и в движении; общеразвивающие упражнения ранее изученные, с увеличением количества повторений и усложнением исходных положений. Применяются более сложные упражнения для

дальнейшего развития основных мышечных групп, совершенствования двигательных навыков, развития гибкости и координации движений. Увеличение количества повторений. Упражнения с партнером с сопротивлением для развития силы и гибкости. Поднимание и переноска партнера (для мальчиков). Выполнение вольных упражнений на согласование движений вдвоем, групповые упражнения с музыкальным сопровождением. Акробатические и гимнастические упражнения. Группировка сидя, группировка лежа, группировка в приседе, полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики, шпагаты, кувырки, стойка, перевороты, шпагаты и др. Упражнения для рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища. Упражнения на формирование рациональной осанки. Закрепление положения рациональной осанки в положениях сидя и стоя. Упражнения для правильного положения туловища при различных движениях. Подвижные игры и эстафеты. Баскетбол, салочки, вышибалы, эстафеты, эстафеты с мячом. Упражнения комплексного воздействия (круговая тренировка).

Специальная физическая подготовка. Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений. Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта по сигналу; бег спиной вперед, бег в стороны с различными движениями руками; передвижение скачками вперед, в стороны, назад; ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнений. Упражнения для развития координации движений: различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны вперед и назад, стоя на полупальцах; одновременные движения руками в определенном темпе. Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжком. Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах: мах ногой с различной амплитудой вперед, в сторону и назад. Упражнения для развития прыгучести: упражнения со скакалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через планку и с различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45, 90, 180, 360°), с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания.

Дальнейшее совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и в движении. Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки, булавы и др.).

Хореография. Повторение пройденного и разучивание нового. Батман дубль фразе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пье. Дубль фондю. Гранд батман в позах. Изучение наклонов. Растяжки с опорой свободной ноги. Упражнения на середине (без опоры). Арабеск 3 и 4. Пор де бра. Адажио. Прыжки: ассамбле с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции. Сиссон ферме, сиссон уверт (во всех позах на месте). Баллоте на 450. Танцевальные шаги, тан лие на 450. Па шассе. Элементы венгерского танца. Вальсовый шаг. Постановка танца на основе пройденного материала.

Техническая подготовка - освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во 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, выкрутков, скоб; комбинации спиралей.

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.).

Инструкторская и судейская практика.

Практика определения ошибок в скольжении и выполнении отдельных элементов обязательной и произвольной программы у спортсменов младших разрядов. Попытка исправления ошибок. Умение оценивать выполненные элементы. Судейство внутренних школьных соревнований и курсовок в младших разрядах. Прикрепление 1 - 2 спортсменов младших разрядов к спортсмену старшей группы в порядке шефства, с целью изучения отдельных элементов. Знаний правил соревнований.

Психологическая подготовка. Для воспитания решительности. Выполнение упражнений в соревновательной форме. Выполнение упражнений в ускоренном темпе. Исполнение по одной контрольной попытке перед группой. Проведение тренировки или отдельных упражнений в игровой форме с делением на команды. Для воспитания настойчивости. Многократное повторение выученного элемента. Исполнение на время определенного количества попыток. Исполнение упражнений на время с задачей на достижение максимального количества подходов (озвучивание рекорда). Для воспитания внимательности (концентрация внимания). Задача на устное повторение задания. Восприятие задания на слух без двигательных подсказок. Восприятие заданий визуально без устных подсказок. Оценка ошибок. Для воспитания выдержки - исполнение упражнений на максимальную продолжительность, исполнение контрольной попытки элемента после отягощающих физических упражнений, исполнение контрольной попытки под разными стартовыми номерами (первый, последний). Для воспитания трудолюбия и целеустремленности - выполнение домашнего задания, показ упражнений, ведение

спортивных дневников, планирование задач подготовки вместе с тренером. Для воспитания смелости - выполнение в зале (на стадионе) упражнений с препятствием. Выполнение акробатических упражнений. Выполнение упражнений с мячом (броски и ловля). Демонстрация элемента перед группой.

Группа тренировочного этапа (свыше двух лет)

Общая физическая подготовка Упражнения комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

Специальная физическая подготовка. Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений. Упражнения для развития прыгучести: прыжки через планку с прямого разбега, согнув в полете толчковую ногу, приняв в воздухе положение «пистолетик» с приземлением на толчковую ногу; прыжки с места с резким отталкиванием на обеих ногах и на одной ноге, выпрыгивание из положения «пистолетик». Прыжки с отягощением (набивной мяч, гантели и утяжеленный пояс); прыжки с гимнастического мостика, прыжки с поворотами вправо и влево на 90, 180, 360, 540 градусов. Упражнения для развития гибкости: маховые движения вперед, назад, в сторону с пружинистыми покачиваниями, подскоки в положении выпада, прыжки вверх, меняя ногу в воздухе. Упражнения в равновесии: на одной ноге на широкой и узкой опоре, на месте и с продвижением вперед и назад. Упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения и внимания. Упражнения скоростно-силового характера, спрыгивание в глубину с отскоком, спрыгивание с последующим выпрыгиванием; имитация прыжков в 1, 1,5, 2 оборота с места и в движении. Скоростной бег на коньках. Игры и эстафеты на льду.

Хореографическая подготовка. Вводятся упражнения на полупальцах. Адажио у станка и в упражнении на середине. Упражнения у станка. Сутеню на 90° вперед, в сторону, назад. Большой батман балансе (медленный темп). Ронд-де-жамб, ан деор и ан дедан (медленно и невысоко). Позы круазе, эффасе, атетюд, экарте назад, вперед. Второй арабеск. Упражнения (на середине) без опоры. Сутеню с поворотом, ан дедан, ан деор. Медленный поворот (тур лян) в различных позах шэне не менее 8 оборотов. Прыжки. Эмапе на одну ногу. Жэте во всех направлениях, балансе во всех направлениях на месте (к концу года с продвижением в парах). Руаяль. Энтршакартр. Сиссон уверт (во всех позах). Со дебанс. Характерные движения польского танца (мазурка, краковяк). Постановка танца на основе пройденного материала.

Техническая подготовка. 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 Ранее изученные упражнения в стандартных и усложненных условиях.

Психологическая подготовка 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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка	112
2.	Специальная физическая подготовка	188
3.	Участие в спортивных соревнованиях	112
4.	Техническая подготовка	562
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37
6.	Инструкторская и судейская практика	50
7.	Хореографическая подготовка	125
8.	Восстановительные мероприятия	62
Общее количество часов в год		1248

Общая физическая и специальная физическая подготовка Физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов-одиночников.

Средства ОФП и СФП схожи с используемыми на тренировочном этапе.

Техническая подготовка. На первом году подготовки, на этом этапе фигуристы-одиночники совершенствуют элементы короткой и произвольной программ разряда КМС, а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб.

Второй год подготовки предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум тремя прыжками 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.

Тактическая подготовка. Моделирование соревновательных ситуаций.

Психологическая подготовка. Изучение методов самонастройки на предстоящую тренировочную и соревновательную деятельность (самоубеждение, самовнушение).

Техника безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Общие требования:

1. К спортивным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. 2. Тренеры, проводящие спортивные занятия, несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья спортсменов.

3. При проведении спортивных занятий спортсмены должны соблюдать все правила техники безопасности:

- на спортивные занятия необходимо приходиться в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду занятия;
- соблюдать чистоту и гигиенические требования;
- внимательно слушать и выполнять все требования тренера —отлучаться с занятия только с разрешения тренера;
- в период подготовки льда (заливка, чистка транспортными средствами) находиться на льду строго запрещено;
- не выходить на лед в чехлах или обычной обуви;
- содержать в чистоте спортивный инвентарь (ролики, коньки и др.);
- точить коньки по согласованию с тренером.

4. При проведении спортивных занятий в спортивном зале или на спортплощадке должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

5. Тренеры должны знать навыки оказания первой помощи пострадавшему.

6. При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру. Тренер должен оказать первую помощь пострадавшему, сообщить о происшедшем в медицинскую часть.

7. Участники занятий обязаны соблюдать требования настоящей инструкции.

Правила техники безопасности перед началом спортивных занятий.

1. Перед началом занятий тренер должен:

- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на льду;
- провести визуальный осмотр пригодности спортивного инвентаря.

2. При необходимости проветрить спортивный зал.

Правила техники безопасности во время проведения спортивных занятий.

1. Перед началом спортивных занятий тренер должен провести разминку.

2. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать правила поведения на спортивных занятиях, правила личной гигиены.

3. Начинать упражнения, делать остановки и заканчивать упражнения следует только по команде или сигналу тренера.

4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Правила поведения в аварийных ситуациях.

При возникновении неисправности спортивного оборудования или инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.

После окончания спортивных занятий:

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

2. При необходимости проветрить помещение спортивного зала.

3. Снять спортивную форму и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Техника безопасности для спортсменов при проведении спортивных соревнований.

Общие требования безопасности

1. К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

3. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

4. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

5. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к внеплановому инструктажу.

6. При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру. Тренер должен оказать первую помощь пострадавшему, сообщить о происшедшем главному судье соревнований, при необходимости вызвать скорую помощь.

7. Участники соревнований обязаны соблюдать требования настоящей инструкции.

Техника безопасности во время проведения соревнований.

1. Перед началом спортивных соревнований тренер должен провести с участниками инструктаж, провести разминку.

2. В процессе соревнований участники должны соблюдать правила проведения спортивных соревнований, правила личной гигиены.

3. Начинать соревнования, делать остановки и заканчивать соревнования следует

только по команде или сигналу тренеров или судей.

4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Техника безопасности при занятиях танцевальным спортом и хореографией.

Для занятий хореографией спортивный зал и оборудование должны соответствовать требованиям безопасности. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу. Перед началом занятия тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на танцевальной площадке.

К занятиям допускаются спортсмены:

— прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий; — прошедшие инструктаж по технике безопасности;

— имеющие спортивную или специальную обувь с нескользкой подошвой и специальную спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятия.

Находиться в спортивном (танцевальном) зале без тренера не разрешается.

Спортсмен должен:

— иметь коротко остриженные ногти;

— заходить в зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;

-- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

— знать и соблюдать простейшие правила поведения в танцевальном зале;

— знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности со спортсменами проводится внеплановый инструктаж.

Требования безопасности перед началом занятий.

Спортсмен должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других спортсменов (часы, сережки и т.д.); под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;

- по команде тренера встать в строй для общего построения;

- выполнить разминку.

При выполнении танцевальных и хореографических упражнений в движении спортсмен должен:

- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера;

- избегать столкновений с другими спортсменами, «перемещаясь спиной» вперед смотреть через плечо;

- исключать резкое изменение направления своего движения, если этого не требует рисунок танца;

- соблюдать интервал и дистанцию;

- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнения другими спортсменами;
- по окончании выполнения упражнения потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других спортсменов, с которыми может произойти столкновение;
- не покидать место проведения занятия без разрешения тренера. Во время танца спортсмен должен:
 - следить за перемещением танцоров по площадке, избегать столкновений;
 - по команде или свистку прекращать выполнение упражнения.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать танцоров других пар, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Спортсмен должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие и организованно, под руководством тренера, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий.

Спортсмен должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- соблюдать гигиенические требования.

Техника безопасности при проведении занятий на льду.

Общие положения.

1. При проведении занятий (тренировок) тренер обязан точно выполнять правила внутреннего распорядка и требования настоящей инструкции.
2. Тренер на первом занятии инструктирует спортсменов и их родителей по правилам внутреннего распорядка, правилам посещения Ледового дворца, по технике безопасности и требованиям настоящей инструкции.
3. Тренер обеспечивает своевременное прохождение врачебной комиссии, не допускает к занятиям лиц, не прошедших медосмотр.
4. К лицам, нарушающим дисциплину, правила внутреннего распорядка, технику безопасности, применяется внеплановый инструктаж.
5. Тренер обязан следить за состоянием спортивного инвентаря ледовых арен. О неисправностях спортивного оборудования и инвентаря сообщает дежурному администратору и делает соответствующие записи в Журналах осмотра и готовности по ТБ

спортивных объектов к занятиям (посещению).

6. Тренер группы обеспечивает начало проведения и окончание занятий в следующем порядке:

- тренер прибывает в Ледовый дворец заблаговременно до начала занятий (не позднее, чем за 15 мин до начала занятий);
- обеспечивает организованный вход/выход спортсменов в Ледовый дворец согласно расписания;
- перед началом занятия тренер лично производит переключку группы в строю;
- занятия разрешается начинать после того, как предыдущая группа полностью вышла с ледовой арены, заливочная машина закончила заливку льда и не находится на ледовом поле;
- при отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Проведение занятий.

1. В процессе занятий тренер несет ответственность за порядок и дисциплину в группе, жизнь и здоровье спортсменов.

2. Выход спортсменов с ледовой арены до конца занятий допускается только с личного разрешения тренера.

3. Тренер первым проходит к месту проведения занятий и уходит после того, как все спортсмены вышли с арены.

4. Тренеру запрещается покидать ледовую арену во время проведения занятий.

5. Присутствие посторонних лиц во время проведения занятий запрещается.

Завершение занятий.

1. Занятия заканчиваются по сигналу тренера, в соответствии с утвержденным расписанием занятий. Тренер обеспечивает выход всей группы с ледовой арены, ее построением.

2. Тренер обеспечивает своевременный уход спортсменов в раздевалку и выход. Информировать дежурного администратора (дежурного по этажу) об окончании занятий.

Заключение.

1. О происшествиях, травмах и несчастных случаях происшедших во время проведения занятий, тренер информирует медицинскую часть и руководителя отделения фигурного катания на коньках.

2. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью спортсменов, тренер должен отменить занятия.

3. Тренер несет личную ответственность за нарушения правил техники безопасности невыполнение требований настоящей инструкции. Обо всех нарушениях правил техники безопасности, пожарной безопасности обязан немедленно сообщить администрации спортивной школы.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений соответствующего нормативом ФССП.

Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех

элементов и соединений.

Обучение проводить с использованием средств страховки.

Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

Страховка - это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма. Страховка производится следующим образом: тренер становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет спортсмена от падения.

Требования, предъявляемые к тренеру:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности спортсмена.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического наблюдения, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогическое наблюдение производится с целью определения индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные и соревновательные нагрузки. Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации. Этапы проведения врачебно - педагогического наблюдения:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсменов, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп спортсменов (с учетом возраста, пола, здоровья, уровня подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительных частей, проведение хронометража выполнения упражнений спортсменами;

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена; этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

4 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогического наблюдения с тренером

для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья). На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Психологический контроль - это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях. По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными. Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания). Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств. Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Организация психологического сопровождения во время тренировок (занятий) и психологической поддержки во время спортивных соревнований входит в функции тренера-преподавателя, однако могут привлекаться медицинские работники и узкие специалисты.

Биохимический контроль в спорте.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена. В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер. При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и

межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность.

Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера. Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена. В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией спортсменов, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключаящим

одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия.

К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорнодвигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию и восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки, основываясь на рекомендациях врача по спортивной медицине.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачбно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Организация и проведение лечебно-профилактических мероприятий по восстановлению и повышению спортивной работоспособности и реабилитации после

перенесенных заболеваний и травм входит в функции врача по спортивной медицине.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Этап начальной подготовки

Этот этап рассчитан на 3 года. Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

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. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Обучение 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.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Этап спортивной специализации (тренировочные группы) является основным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем. Занимаясь в тренировочных группах, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом 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.

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др. Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных),

исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др. Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой - развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей. Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение. Основой технической подготовки фигуристов является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворотом, 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. Тренировки на этом этапе 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, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой. Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением сложных поворотов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

Этап совершенствования спортивного мастерства

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 совершенствования спортивного мастерства 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 у фигуристов - одиночников.

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. Чем стандартнее структура движений и уже предмет специализации, тем большее значение в процессе спортивного совершенствования приобретает борьба против чрезмерной стереотипизации форм двигательной деятельности посредством направленных воздействий на развитие координационных способностей.

Ледовая подготовка для фигуристов всех специализаций направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и направлена на достижение высоких спортивных результатов. Совершенствование элементов короткой программы и сбалансированной произвольной программы в соответствии с требованиями правил соревнований по разряду.

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники фигурного катания на коньках, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3

Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Аэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети переносят соревнования в беге на 3 тысячи метров гораздо легче, нежели на 200-300м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9- 10 до 11-12 лет. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам подготовки. Определяя состав и содержание средств и методов тренировки фигуристок-дошкольниц в первые два года занятий, необходимо иметь ввиду, что успешность освоения техники фигурного катания на коньках в этот период существенно зависит от уровней развития ловкости, гибкости, скоростносиловых качеств, способности к статическому равновесию. Причем на втором году подготовки к ведущим факторам следует отнести также вестибулярную устойчивость, способности к динамическому равновесию и дифференцированию мышечных усилий.

При осуществлении хореографической подготовки акцент надо сделать на развитие музыкальности, чувства ритма, артистичности, хотя попутно следует решать задачи расширения диапазона двигательных умений и навыков, повышения уровня физических способностей. Методика физической подготовки фигуристок дошкольного возраста должна характеризоваться широким спектром вне ледовых и ледовых упражнений, подобранных сообразно закономерностям положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность. При осуществлении технической подготовки наряду с ледовыми упражнениями необходимо использовать внеледовые специально и общеподготовительные, в том числе подводящие, имитационные и упражнения из арсенала средств повышения кондиционных возможностей, если требуется предварительно освоить их технику. Значительно повысить эффективность подготовки фигуристок дошкольного возраста позволяет введение в тренировочный процесс координационного совершенствования. При этом составной частью каждого занятия, должен быть комплекс упражнений с акцентом на развитие координационных способностей, сформированный с учетом того, какой элемент фигурного катания разучивается в основной части тренировки.

Биологический возраст. Биологический возраст характеризуется уровнем физического развития, двигательными возможностями детей, степенью их полового созревания. Для ведущих фигуристов характерна ретардация (запаздывание) полового развития на 2-3 года по сравнению с не занимающимися спортом. Ретардация является результатом сложного взаимодействия наследственных факторов, больших физических нагрузок и социальных факторов (условия режима питания, характер нагрузок и др.). Рост спортивно-технического мастерства находится в прямой зависимости от темпов полового созревания. У ретардантов результаты растут медленнее, но они более длительное время сохраняют высокий уровень работоспособности и достигают более высоких вершин спортивного мастерства.

Биологический возраст оказывает существенное влияние на динамику физической подготовленности, и спортивно-технических результатов. Так, у мужчин при вступлении в пубертатный период может проявляться ухудшение гибкости, что может быть связано с интенсивным развитием силовых качеств под действием гормонов. С периодом пубертатного развития связана также и эффективность занятий силовыми упражнениями у девушек. В фигурном катании на коньках основная направленность большинства элементов носит скоростносиловой характер. В современных произвольных программах фигуристов - одиночников из 13 запланированных элементов у мужчин, 8 составляют прыжковые элементы (раздельные прыжки, комбинации и каскады прыжков), а у женщин из запланированных 12 элементов - 7 составляют прыжки. Исследованиями установлено, что на этапе совершенствования спортивного мастерства особенно информативна величина относительной статической силы мышц туловища, бедра, правого плеча, стопы. Величина относительной силы разгибателей бедра определяет способность фигуристов выполнять многооборотные прыжки. Так, прирост в 0,5 оборота прыжка требует в среднем увеличения относительной силы мышц бедра на 0,3-0,4 относительных единиц, а для стопы - 0,5 относительных единиц. Кроме того, уровень развития взрывной силы нижних конечностей должен быть таким, чтобы позволить спортсмену находиться в воздухе в момент исполнения

прыжка в 3 оборота от 0,65 до 0,72 сек., а прыжка в 3,5 или 4 оборота - 0,75-0,8 сек.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме контрольно-переводных нормативов. В СШ принимаются все желающие дети и подростки в возрасте от 6 лет по письменному заявлению родителей (законных представителей), на основании индивидуального отбора, медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка, прошедшие конкурсный отбор, на основании контрольных нормативов, утвержденных Учреждением при наличии вакантных мест. Группы начальной подготовки комплектуются после первого года с учетом спортивной подготовленности и возраста спортсменов.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не является определенным и может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств. Однако при этом сохраняется общая направленность тренировочного процесса, предполагающая больший объем физической подготовки в начале годового цикла и увеличение объема специально технической подготовки во время зимнего сезона.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода занятий в спортивной школе введена система контрольно-переводных нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки и характеризует уровень физической подготовки. Для групп начальной подготовки, тренировочного этапа выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода спортсменов на следующий этап, год многолетней спортивной подготовки.

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебный контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность спортсменов. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год. Особое внимание при врачебном контроле спортсменов обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются контрольные упражнения в соответствии с Порядком приема на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, перевода и отчисления обучающихся в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Гвоздика».

Дополнительно могут проводиться тесты по оценке внешнего вида, координационных возможностей, оценка, подвижности суставов, прыгучести.

Критерии оценки внешнего вида фигуристов:

	Характеристика и оценка особенностей		
	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Особенности телосложения и пропорций тела			
Мускулатура	Среднеразвита	Сильно развита	Очень слабо развита
Костяк	Тонкий	Средний	Тяжелый
Жироотложение	Очень слабое	Среднее	Сильное
Осанка	Нормальная	Слаболордическая	Сильнолордическая
Туловище	Короткое	Среднее	Очень длинное
Форма спины	Прямая	Сутуловатая	Сутулая

Оценка координационных возможностей проводится при выполнении простых упражнений с усложненной координацией движений. Оценивается хорошо; удовлетворительно; неудовлетворительно.

Оценка подвижности в суставах.

Виды испытаний	Характеристика и оценка особенностей		
	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Подвижность в тазобедренных суставах: подъем ноги вперед, в сторону, назад с помощью	Выворотная и прямая нога поднимается легко до уровня плеч	Нога поднимается выше 90 градусов	Нога поднимается ниже 90 градусов и большими напряжениями
Наклон вперед из основной стойки, руки вдоль туловища, ноги прямые	Касается головой коленей	Не достает головой коленей на расстоянии 10-20 см.	Не достает головой коленей на расстоянии более 20 см.
Наклон назад, ноги прямые, с опорой за станок или руку преподавателя	При прогибе голова на уровне ягодиц и ниже	При прогибе голова на уровне поясницы и груди	При прогибе голова на уровне лопаток и ниже

Оценка прыгучести.

Виды испытаний	Характеристика и оценка особенностей		
	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Прыжки на 2-х ногах по разметке	Технично, не оступает, легко на носочках в одном ритме	Легко на пятке или всей стопе с небольшим нарушением ритма	Тяжело на всей стопе иногда теряет равновесие и ритм движения
Прыжки на одной ноге	Легко, на носочке в одном ритме	Тяжело, на всей стопе	Не умеет

При проведении контрольно-переводных нормативов следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов спортивной школы. Контрольно-переводные нормативы проводят в соответствии с планом Учреждения в установленные сроки (ежегодно). Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в протокол, которые хранятся в спортивной школе. При переходе спортсмена в другую спортивную школу может послужить основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной подготовки.

Инструкция по проведению контрольно-переводных нормативов спортсменов

1) Бег 30,60 м с высокого старта, с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.

2) Бег на 1000, 2000, 3000 метров., Условия те же.

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

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

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

6) Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см. - выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников – 90 см по верхнему краю. Участник выпрямляет руки и занимает исходное положение, далее подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

7) Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) – выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1

минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

8) Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с. Скакалка состоит из резины или пластика. Чтобы определить для себя длину скакалки надо встать на середину шнура, кончики ручек касаются подмышек. Исходное положение ноги вместе скакалку расположить за ногами взяв её за ручки, руки согнуты в локтях, локти прижаты к корпусу. Вращением скакалки вперёд, толчком двух ног выполнить прыжок вверх пропуская скакалку под ногами. За 60 с (время по секундомеру), произвести как можно больше прыжков через скакалку, спина прямая, колени и носки натянуты.

9) Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами – выполняется аналогично, но с двумя оборотами скакалки на один прыжок. Фиксируется количество правильно выполненных упражнений за одну минуту.

10). Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. Скакалка состоит из резины или пластика. Чтобы определить для себя длину скакалки надо встать на середину шнура, кончики ручек касаются подмышек. Исходное положение ноги вместе скакалку расположить за ногами взяв её за ручки, руки согнуты в локтях, локти прижаты к корпусу. Вращением скакалки вперёд, толчком одной ноги (другая согнута в колене, выполнить прыжок вверх пропуская скакалку под толчковой ногой. За 60 с (время по секундомеру), произвести как можно больше прыжков через скакалку, спина прямая.

11). Выкрут прямых рук вперёд-назад. Исходное положение взявшись за концы гимнастической палки (веревки), руки сзади выполнить выкрут прямых рук вперёд-назад, руки прямые. Засчитывается минимальное расстояние между руками.

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

13) Удержание равновесия. Исходное положение основная стойка, одну ногу поднять назад выше 90° руки в стороны, держать. Фиксируется по времени удержание равновесия.

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Материально-технические условия реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на следующих объектах:

- по адресу: г. Ижевск, проспект М.Т. Калашникова, 15 (Ледовый Дворец “Молодежный”)
- ул. Холмогорова, 23 , открытая спортивная площадка

Указанные объекты соответствуют требованиям, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы:

- наличие площадки;
- наличие тренажерного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного 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);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий, входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Для проведения учебно-тренировочных занятий используется следующий спортивный инвентарь и оборудование:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря
1.	Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг)
2.	Зеркало настенное (12 x 2 м)
3.	Инвентарь для заливки и уборки льда
4.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)
5.	Лонжа переносная
6.	Лонжа стационарная
7.	Мат гимнастический
9.	Музыкальный проигрыватель (переносной)
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)
14.	Обруч гимнастический
15.	Перекладина гимнастическая
16.	Полусфера гимнастическая
17.	Скакалка гимнастическая
18.	Скамейка гимнастическая
20.	Станок хореографический
21.	Степ для фитнеса

Нормативы обеспечения спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				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
3.	Чехлы на лезвия			-	-	1	1	1	1

Нормативы обеспечения спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап совершенствования)	Этап совершенствования

				спортивной специализации)				спортивного мастерства	
				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

Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н, профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н 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 N 916н.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение дополнительного тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "фигурное катание на коньках".

На всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение иных специалистов (специалист по скольжению, специалист по прыжкам с удочкой, специалисты по акробатике, преподаватели танцев, хореографы) при условии их одновременной работы с обучающимися.

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание» (утвержден приказом Минспорта России № 1092 от 30.11.2022 г.).
5. Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 г № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
6. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 г №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
7. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание» (утверждена приказом Минспорта России № 1267 от 19.12.2022 г.).
8. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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» (с изменениями и дополнениями)

Перечень Интернет-ресурсов, включая электронные базы данных.

1. Министерство спорта Российской Федерации: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Мой спорт – Удобная цифровая платформа для сферы спорта: [Электронный ресурс]. URL: <https://moisport.ru/>
3. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: [Электронный ресурс]. URL: <https://rusada.ru/>