

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** | **4** |
| 1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ** | **7** |
| 2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисле­ния на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта  «фигур­ное катание на коньках» | **7** |
| 2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по  видам спортивной подготов­ки на этапах спортивной  подготовки по виду спорта «фигурное катание на конь­ках» | **7** |
| 2.3 Объем соревновательной деятельности  Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Фигурное катание на коньках» | **8** |
| 2.4 Режим тренировочной работы | **8** |
| 2.5 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта фигурное катание на коньках | **9** |
| 2.6 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | **15** |
| 2.7 Перечень тренировочных сборов | **17** |
| 2.8 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки | **18** |
| 2.9 Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование | **19** |
| 2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки | **19** |
| 2.11 Структура годичного цикла спортивной подготовки и особенности планирования | **20** |
| 1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** | **29** |
| 3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а  также требования к технике безопасности в условиях  тренировочных занятий и соревнований | **29** |
| 3.1.1 Этап начальной подготовки | **29** |
| 3.1.2 Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **35** |
| 3.1.3 Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | **38** |
| 3.2 Техника безопасности в условиях тренировочных занятий | **38** |
| 3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов | **43** |
| 3.4 Врачебно-педагогическое наблюдение | **43** |
| Психологический контроль  Биохимический контроль в спорте |  |
| 3.5 Рекомендации по организации психологической подготовки | **45** |
| 3.6 Планы применения восстановительных средств | **46** |
| 3.7 Планы антидопинговых мероприятий | **47** |
| 3.8 Планы инструкторской и судейской практики | **50** |
| 1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ** | **52** |
| 4.1 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 | **52** |
| 4.2 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 | **53** |
| 4.3 Нормативы общей физической, специальной физической  подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в  группы  - на этапе начальной подготовки  - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)  - на этапе совершенствования спортивного мастерства  - на этапе высшего спортивного мастерства | **54** |
| 1. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ** | **60** |
| Список литературных источников |  |
| Перечень Интернет- ресурсов |  |
| 1. **ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ** | **61** |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Виды фигурного катания:

- мужское и женское, одиночные катания. Фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов — [шагами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D0%B3%D0%B8_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8), [спиралями](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8), [вращениями](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8), [прыжками](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B8_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8). Соревнования в одиночном катании проходят в 2 этапа: первый этап — [короткая программа](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0), второй этап — [произвольная программа](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B8%D0%B7%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0);

- Парное катание. Задача спортсменов в парном катании — продемонстрировать владение элементами так, чтобы создать впечатление единства действий. В парном катании так же, как и в одиночном, соревнования проходят в два этапа — [короткой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0) и [произвольной программах](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B8%D0%B7%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0);

- Спортивные танцы. В отличие от [парного фигурного катания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5), в [спортивных танцах](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%8B_%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D1%8C%D0%B4%D1%83) отсутствуют [прыжки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B8_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8), [выбросы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%8B%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81_(%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)) и др. отличительные элементы [парного фигурного катания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5). В [спортивных танцах](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%8B_%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D1%8C%D0%B4%D1%83) важной составляющей успеха является плавность движений и привлекательный внешний вид пары, поэтому большое внимание уделено музыкальному сопровождению и тщательному подбору костюмов для каждой программы соревнований. Благодаря этому [спортивные танцы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%8B_%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D1%8C%D0%B4%D1%83) — одно из самых зрелищных направлений в фигурном катании. Современная программа официальных соревнований включает 2 танца: [ритм-танец](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D1%82%D0%BC-%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86) и [произвольный](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B8%D0%B7%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86_(%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5));

- Синхронное катание. Команда по синхронному катанию насчитывает от 16 до 20 фигуристов. Команда может включать женщин и мужчин. По правилам [ИСУ (ISU)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BE%D1%8E%D0%B7_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%B6%D1%86%D0%B5%D0%B2) команды делятся по следующим возрастным группам: новисы (соответствие первому и второму спортивным разрядам) — до 15 лет; юниоры (кандидаты в мастера спорта) — 12-18 лет; сеньоры (мастера спорта) — 14 лет и старше[[6]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5#cite_note-6).

В синхронном катании есть свои особенные обязательные элементы, такие как: круг, линия, колесо, пересечения, блоки. Запрещенные движения: любые [поддержки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%BA%D0%B8_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8), [прыжки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B8_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8) более чем в 1 оборот, пересечения, включающие [спирали](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8) назад и др.

Соревнования по синхронному катанию состоят из короткой и произвольной программы.

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

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки фигуристов, учитывая специфику данного вида спорта на этапах начальной подготовки, этапах спортивной специализации, спортивного совершенствования. Программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) разработана в соответствии: с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (утвержден приказом Министерства спорта России от 19 января 2018 года № 38); с приказом Министерства спорта России от 10 января 2018 года № 5 «О внесении изменений в правила вида спорта «фигурное катание на коньках» (утвержденные приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики России от 30 декабря 2010 г. № 1299); с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Министерства спорта России от 24 октября 2012 г. № 325). При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов – фигуристов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. Программа является нормативным документом учреждения для организации тренировочного процесса на отделении фигурного катания на коньках. Программа регламентирует объемы, содержание и формы многолетнего тренировочного процесса. В программе представлены основные аспекты и положения современной подготовки фигуристов: преемственность средств и методов с учетом уровня подготовленности обучающихся; основы планирования и контроля нагрузок на различных этапах подготовки. Представлены разработки по антидопинговому обеспечению фигуристов различного возраста. Обобщены требования к профилактике травматизма в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Предложены методики оценки психофизического состояния фигуристов. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для групп тренировочного этапа (ТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ). Система многолетней подготовки состоит из этапов, на которых решаются специфические задачи подготовки.

Этап начальной подготовки. Для обучения принимаются дети и подростки, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача) и сдавшие контрольные требования предшествующего этапа. Продолжительность обучения на данном этапе составляет 3 года. Основные задачи подготовки: улучшение состояния здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития; формирование у занимающихся устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни; разносторонняя физическая подготовка и обучение широкому кругу двигательных навыков; воспитание морально-этических и психологических свойств личности, формирование основ спортивного характера.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Целевая направленность спортивной подготовки – овладение основами техники избранного вида спорта. Продолжительность обучения на данном этапе 5 лет. Основными задачами тренировочного процесса являются: углублённая техническая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, психологическая подготовка к тренировочному процессу и соревнованиям, повышение и расширение функционального потенциала, освоение объёмов тренировочной нагрузки по видам подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Данный этап подготовки соотносится с периодом совершенствования систем, функций организма и психики квалифицированного спортсмена на уровне резерва юниорской и молодежной сборной команды страны. На этом этапе определяются перспективы роста спортивного мастерства и решаются основные задачи: − функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма; 5 − дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд; − прочное овладение базовой техникой и тактикой фигурного катания на коньках; − совершенствование соревновательных упражнений короткой и произвольной программ парного и одиночного катания, оригинального и произвольного танцев в спортивных танцах на льду; − освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Этап высшего спортивного мастерства. На данном этапе тренировочный процесс направлен на полную реализацию индивидуальной модели физической, функциональной, технико-тактической и психологической подготовленности спортсмена и заключается в максимальной реализации двигательного, психического и интеллектуального потенциала в условиях соревнований. Цель этого этапа – достижение стабильных и высоких результатов на основе индивидуальной подготовки фигуристов. Задачи: − дальнейшее совершенствование техники соревновательных упражнений в связи с изменяющимися требованиями судейской системы; − повышение функциональной возможности организма спортсменов для преодоления возрастающих нагрузок; − овладение новыми «бонусными» элементами для повышения рейтинга технического уровня фигуристов; − овладение 3-4 уровнем исполнения соревновательных упражнений короткой и произвольной программ одиночного и парного катания, элементов оригинального и произвольного танцев. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Регламент тренировочных занятий регулируется Федеральным стандартом по виду спорта, ведется в соответствии с годовым планом и рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель тренировочных занятий (в том числе, считая участие в спортивных соревнованиях) и дополнительно 6 (шесть) недель – по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисле­ния на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигур­ное катание на коньках»

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст лиц зачисления (лет) | Количество лиц (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 6 | 10-15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 7 | 5-8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 10 | 3-4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 12 | 1-4 |

Перевод по годам на этих этапах осуществляется при условии положи­тельной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе ВСМ не ограничивает­ся, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спор­тивного мастерства.

1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготов­ки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на конь­ках»

Таблица № 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совер­шенствова­ния спортивного ма­стерства | Этап выс­шего спор­тивного мастерства |
| До года | Свыше  года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 25-33 | 25-33 | 17-23 | 10-14 | 9-11 | 9-11 |
| Специальная физиче­ская подготовка (%) | 16-20 | 18-22 | 17-23 | 17-23 | 13-17 | 9-11 |
| Техническая подго­товка (%) | 44-56 | 42-54 | 46-58 | 49-62 | 54-69 | 59-76 |
| Тактическая, теоре­тическая, психологи­ческая подготовка (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 3-5 | 2-4 | 2-4 |
| Участие в спортив­ных соревнованиях, тренерская и судей­ская практика (%) | 1-2 | 1-2 | 4-6 | 7-9 | 9-11 | 9-11 |

2.3 Объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих спортсменов фигурного катания основными могут быть турниры, Чемпионаты и Первенства России, Европы, Мира, Олимпийские игры. Для начинающих фигуристов основными могут быть первенство ДЮСШ, города, внутригрупповые соревнования, 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, 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:

Планируемые показатели соревновательной деятельности

по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица № 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортив­ных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки, количество соревнований | | | | | |
| Этап началь­ной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной спе­циализации) | | Этап совер­шенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До  года | Свыше  года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2-3 | 2-3 | 3 |
| Основные | 2 | 2 | 2 | 4-6 | 5 | 6 |

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

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам виду спорта «фигурное катание на коньках» согласно Положению о Всероссийских соревнованиях на год;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламен­ту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортив­ной классификации и правилам вида «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.

**2.4 Режим тренировочной работы**

С учетом специфики вида спорта «фигурное катание на коньках» определяются следующие особенности тренировочной работы.

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным актом.

1. В зависимости от условий и организации занятий, а также проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
2. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.
3. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.
4. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющих спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»,* постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства*.*

**2.5 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

Таблица № 4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объем  трениро­вочной нагрузки | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной спе­циализации) | | Этап совершен­ствования спортив­ного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| ДО  года | свыше  года | До двух  лет | Свыше двух лет |
| Количество ча­сов в неделю | 10 | 14 | 18 | 22 | 32 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 5 | 8 | 12 | 14 | 14 |
| Общее количе­ство часов в год | 520 | 728 | 936 | 1144 | 1664 | 1664 |
| Общее количе­ство тренировок в год | 208 | 260 | 416 | 624 | 728 | 728 |

Одиночное катание

Таблица № 5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы  спор­тивной  подго­товки | Период | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) | Объем трени­ровочной нагрузки в не­делю (часов) | Требования по физической и спортивной под­готовке к концу учебного года |
| Начальной  подготовки | 1 год | 6-7 | 15 | 10 | Выполнение нормативов ОФП. Юный фигурист |
| 2 год | 7-8 | 10 | 14 | Выполнение нормативов ОФП. Юный фигурист - 3 юн.-2 юн. разряд на конец года |
| 3 год | 8-9 | 10 | 14 | Выполнение нормативов ОФП. 3 юн,- 2 юн. разряд на конец года |
| Тренировоч- ный этап  (этап спор­тивной  специализации) | 1 год | 9-10 | 8 | 18 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение 2 юн. разряда, 1 юн. раз­ряд на конец года |
| 2 год | 10-11 | 8 | 18 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение I юн., 2 разряд - на конец года |
| 3 год | 11-12 | 5 | 22 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение 2 разряда, 1 разряд - на конец года |
| 4 год | 12-13 | 5 | 22 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение 1 разряда, КМС - на ко­нец года |
| 5 год | 13 | 5 | 22 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение 1 разряда, КМС - на ко­нец года |
| Совершен-  ствования  спортивного  мастерства | 1 год | 12-13 | 3-4 | 32 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. КМС на начало года |
| 2 год | 13-14 | 3-4 | 32 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение КМС, выполнение МС |
| 3 год | 14-15 | 3-4 | 32 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Высшего  спортивного  мастерства | Без  огра­  ниче­  ний | 15 и стар­ше | 1-4 | 32 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. МС, МСМК. |

Танцы на льду

Фигуристы, выступающие в спортивных танцах на льду, наиболее высокорослы, преимущественно грудного телосложения, с длинными конечностями и телом, уплощен­ном в передне - заднем диаметре. Средняя величина длины тела у девушек - 163 см, вес тела 53 кг; у юношей рост 177 см, вес 68 кг. Критерием, определяющим уровень достиже­ний танцевальных пар, является соотношение величины нижних конечностей партнеров. Разница в длине нижний конечностей у партнеров ведущих пар не превышает 5-8 см, т.к. большая величина этого показателя может привести к нарушению синхронности исполне­ния танцевальных элементов.

**На тренировочных этапах** создаются группы фигуристов, начинающих специализа­цию в спортивных танцах на льду. Эти спортсмены уже обладают хорошим уровнем раз­вития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых дви­жений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций, спиралей и т.д. Поэтому основное направление работы тренеров со спортсменами связано с изучением, освоением и совершенствованием техники исполне­ния специфических движений для спортивных танцев на льду (разучивание шагов обяза­тельных танцев, исполнение разнообразных поддержек, вращений в паре, комбинирован­ных вращений, шагов).

Средствами ОФП и СФП для фигуристов, которые начали заниматься спортивными танцами на льду, будут упражнения, рекомендованные для фигуристов - парников, за ис­ключением тех, которые используются для обучения поддержкам на вытянутых руках над головой, подкруток. Особое внимание надо уделить упражнениям на развитие гибкости и подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночни­ка. Этому способствуют занятия хореографией и специальные имитационные упражне­ния: выполнение партнерами раздельно и совместно поворотных элементов: моухок­ов и чоктау, обращая внимание на наклон тела перед поворотом, перенос ОЦТ с одной но­ги на другую, удерживание равновесия после поворота; выполнение других поворотов: троечных, скобочных, крюков, выкрюков, твизлов перед зеркалом, обращая внимание на положение тела, опорной и свободной ноги, головы, рук; имитационные упражнения, направленные на создание правильной ритмической структуры движения, при которой колено опорной ноги работает очень мягко; выполнение упражнений на растяжение.

Средствами СТП для танцоров на этом этапе являются движения направленные на овладение техникой специфических танцевальных элементов, которые являются базовы­ми в спортивных танцах на льду (одноопорное скольжение вперед и назад, при котором отталкивание осуществляется от ноги; шассе: простое и скрещенное, скользящие шаги, беговые (progressive) шаги вперед и назад; роллы; кроссроллы; шаги на зубцах; повороты: тройки, троечные повороты по типу Американского, Европейского и Равенсбургского вальсов; троечные повороты партнеров вокруг общей оси, скобки, крюки, выкрюки, моух­ок и чоктау (открытые, закрытые и маховые). Вращательные движения: твизлы, серии синхронных твизлов в один, два оборота в позиции бок о бок, друг за другом, параллельно или зеркально, ходом вперед или назад; пируэты: танцевальные вращения, комбиниро­ванные вращения. Упражнения, направленные на обучение движений со сложным распо­ложением свободной ноги по отношению к опорной: купе, пассе, аттитюд; танцевальные поддержки: стационарная поддержка по прямой, по дуге, вращающая, поддержка с вра­щением в обе стороны, серпантин; комбинированная поддержка; прыжки: танцевальные прыжки, небольшие прыжки, подскоки.

Весь комплекс этих движений необходимо разучить раздельно, а затем в паре (совместно) в следующих танцевальных позициях: рука в руке, вальсовая, фокстротная, танго, килиан и его модификации: обратный килиан, открытый килиан, закрытый килиан, скрещенный; «Променад» - продвижение по льду партнеров прогрессивными шагами.

К концу первого года специализации танцоры должны овладеть техникой испол­нения следующих обязательных танцев: Европейский вальс, фокстрот, марш, американ­ский вальс, квикстеп, танго. Обязательные танцы рекомендуется разделить на сегменты и разучивать каждый сегмент раздельно, затем в паре, не касаясь друг друга. После прочно­го усвоения шагов партнерами в отдельности, можно переходить к исполнению этих сег­ментов в паре в требуемой позиции. Очень важно для танцев разучивать шаги друг друга, так как в большинстве обязательных танцев они различаются. Затем можно разучивать танец целиком в паре, сначала без музыки (под счет метронома, если это возможно), по­том под музыкальные варианты каждого танца.

Этап совершенствования спортивного мастерства: для представителей танцев на льду в качестве средств силовой подготовки можно шире использовать упражнения с бо­лее значительными отягощениями (штанга, гири) и отягощения за счет веса партнера.

Представители спортивных танцев на льду на 1-м году этапа совершенствования спортивного мастерства продолжают работу над техникой исполнения основных танце­вальных движений, доводя ее до совершенной степени исполнения. Продолжают разучи­вание новых обязательных танцев: рокер-фокстрот, квикстеп, Вестминстерский вальс, па­содобль, Венский вальс. Совершенствуют ранее изученные танцы. Помимо обязательных танцев, уделяется внимание обучению твизлам (не менее 1 -го оборота), исполняемым па­раллельно обоими партнерами, как минимум трем различным поддержкам продолжитель­ностью не менее 6 секунд, одному вращению в любой позиции и хватах (минимум 3 обо­рота) для обоих партнеров; дорожкам шагов по диагонали или по кругу без предписанных элементов. На этом этапе танцоры выступают в соревнованиях не только с обязательными танцами, но и с произвольной программой. Поэтому составлению программы, ее вы­катыванию, и выступлению в соревнованиях должно отводиться необходимое время.

Второй этап совершенствования спортивного мастерства предусматривает овладе­ние танцорами соревновательных композиций разряда кандидат в мастера спорта. На про­тяжении этого года танцоры должны выучить все обязательные танцы, которые преду­смотрены классификацией и Техническим комитетом по спортивным танцам на льду ПСУ.

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

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

Этап высшего спортивного мастерства. Цель этого этапа - достижение стабиль­ных и высоких результатов на основе индивидуальной подготовки фигуристов.

Среди задач можно выделить следующие:

* дальнейшее совершенствование техники соревновательных упражнений в связи с меня­ющимися требованиями новой судейской системы;
* повышение функциональной возможности организма спортсменов для преодоления воз­растающих нагрузок;
* овладение новыми «бонусными» элементами для повышения рейтинга технического уровня фигуристов;
* овладение элементами оригинального и произвольного танцев.

Средствами ОФП могут оставаться легкоатлетические кроссы, беговые, прыжковые упражнения: в длину, высоту и т. д. Однако на этом этапе ОФП используется крайне мало, по мере необходимости. Больше внимания уделяется СФП, с помощью, которой можно поддерживать развитие необходимых физических качеств на высоком уровне. В качестве основных средств СФП можно использовать круговую тренировку с включением в «стан­ции» подводящих и имитационных упражнений.

Наиболее важной задачей на этапе высшего спортивного мастерства является даль­нейшее развитие специальной выносливости.

Спортивные танцы на льду отличаются от одиночного и парного катания своей специфической программой, в которую входит исполнение обязательных танцев, ориги­нального и произвольного танцев. На этом этапе танцоры должны владеть всем арсе­налом шагов, из которых состоят обязательные танцы, определенные техкомом по спор­тивным танцам на каждый сезон. Особое внимание в тренировочном процессе уделяется совершенствованию техники обязательных танцев и особенно исполнению танцев в музы­ку, выражая при этом характер и ритм танца.

Программа оригинального танца не отличается от программы по разряду кандидатов в ма­стера спорта (юниорская программа), поэтому совершенствуется техника всех элементов, включенных в танец на каждый сезон.

По своему содержанию произвольный танец аналогичен танцу по программе юниоров, однако количественные параметры увеличиваются. Так, следует исполнять 4 поддержки: 2 - из списка коротких поддержек и 2 - из длинных. Танцоры могут выбрать один из вариантов сочетаний вращений и серий, синхронных твизлов: 2 различных типа вращений и одну серию синхронных твизлов, или одно танцевальное вращение и 2 серии синхронных твизлов.

На этапе высшего спортивного мастерства особое внимание уделяется таким мето­дам тренировки, которые способствуют повышению качества исполнения шагов в обяза­тельных танцах по сегментам и всего танца, а также повышению уровней исполнения тан­цевальных элементов соревновательных программ за счет усложнения техники их испол­нения. Большое значение имеет постановочная работа, в которой предусматривается так­же увеличение до максимальных значений оценок за компоненты программы.

Таблица № 6

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спор­тивной подго­товки | Период | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) | Объем трени­ровочной нагрузки в не­делю (часов) | Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года |
| Тренировоч- | 3 год | 10-12 | 6-8  (3-4 пары) | 22 | Выступление по 1 разряду |
| ный этап  (этап спор- | 4 год | 11-13 | 6-8  (3-4 пары) | 22 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Выполнение 1 разряда. |
| тивной спе­циализации) | 5 год | 12-14 | 6-8  (3-4 пары) | 22 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение 1 разряда, КМС - на конец года |
| Совершен- | 1 год | 13-21 | 4-6  (2-3 пары) | 32 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. КМС на начало года |
| ствования  спортивного | 2 год | 13-21 | 4-6  (2-3 пары) | 32 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. |
| мастерства | 3 год | 13-21 | 4-6  (2-3 пары) | 32 | Подтверждение КМС, выполнение МС |
| Высшего | Весь | 15 и | 2-4 (1-2 | 32 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. |
| спортивного  мастерства | пери­  од | стар­  ше | пары) | и званий МС, МСМК |

Синхронное катание на коньках.

Синхронное фигурное катание — дисциплина фигурного катания на коньках. Система оценок аналогична с фигурным катанием. Площадка — стандарт­ный хоккейный каток.

Состав команд включает в себя 16 человек (официально— не более 6 мужчин, но некоторые турниры устанавливают иные правила, в том числе и по общему количеству).

В синхронном катании есть четыре возрастные категории:

* младшая категория «Преновисы» - 10-15 лет (2 разряд);
* категория «Новисы» - 10-15 лет (1 разряд);
* категория «Юниоры» - 13-19 лет (КМС);
* категория «Сеньоры» - 15 лет и старше (МС).

ЗАДАЧИ:

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - до 2-х лет обучения.

Дальнейшее совершенствование общей физической и специальной подготовки, укрепление здоровья занимающихся, изучение техники синхронного катания на коньках, совершенствование необходимых физических качеств и приобретения опыта участия в соревнованиях.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - свыше 2-хлет обучения.

Дальнейшее повышение всесторонней физической, специальной и спортивно технической подготовки. Дальнейшее совершенствование специальных физических ка­честв фигуриста. Приобретение опыта участия в городских и областных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства (до года).

Совершенствование общей и специальной физической подготовки, дальнейшее изу­чение и совершенствование техники синхронного фигурного катания, совершенствование хореографической подготовки, участие в городских, областных и республиканских сорев­нованиях, выполнение норматива кандидата в мастера спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года).

Дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовки, хо­реографической подготовки, освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок, дальнейшее совершенствование основных физических качеств. Участие в го­родских областных, республиканских и международных соревнованиях. Выполнение нормативов кандидата в мастера спорта, Мастера спорта России, вхождение в состав сборной команды России.

Таблица № 7

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спор­тивной подго­товки | Период | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) | Объем трени­ровочной нагрузки в не­делю (часов) | Требования по физической и спортивной подго­товке к концу учебного года |
| Тренировочный этап  (этап  спор­тивной  специализации) | 3 год | 10-13 | 20 | 22 | На начало года - 2 разряд, 1 разряд. |
| 4 год | 10-14 | 20 | 22 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Вы­полнение, подтверждение 1 разряда - на конец года |
| 5 год | 10-15 | 20 | 22 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Вы­полнение КМС - на конец года |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Совершен-  ствования  спортивного  мастерства | 1 год | 13-18 | 20 | 32 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. КМС на начало года |
| 2 год | 14-18 | 20 | 32 | Выполнение нормативов ОФП, СФП. Подтверждение КМС, выполнение МС |
| 3 год | 15-18 | 20 | 32 |
| Высшего  спортивного  мастерства | Весь  пери­од  од | 15 и стар­ше | 20 | 32 | Выполнение нормативов ОФП, СФП.  и званий МС, МСМК |

2.6 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходя­щим спортивную подготовку

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соот­ветствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы зависит от избранного вида спорта. Посеща­емость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по рас­писанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований (упражнений и заданий).

Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической под­готовленности.

Систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, этапные и текущие меди­цинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Задачами медицинского осмотра являются:

* оценка уровня физического развития; определение уровня физической активности;
* выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятии спортом;
* определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом уста­новленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
* определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с уче­том выявленных изменений в состоянии здоровья.

Медицинский осмотр лиц, желающих заниматься спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, проводится по программам углубленных ме­дицинских обследований согласно приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. N 1144н

Кратность проведения углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, зани­мающихся фигурным катанием на коньках, на различных этапах спортивной подготовки:

* этап начальной подготовки- **1** раз в **12** месяцев;
* Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - **1** раз в **6** месяцев;
* этап совершенствования спортивного мастерства - **1** раз в **6** месяцев;
* этап высшего спортивного мастерства- **1** раз в **6** месяцев;
* спортсмены спортивных сборных команд Российской Федерации - **1** раз в **6** меся­цев.

Для занятий фигурным катанием на коньках в полном объеме и допуске к выполне­нию нормативов допускаются несовершеннолетние, которым установлена первая группа состояния здоровья либо основная медицинская группа (1 группе) для занятий физической культурой. Это дети без нарушения состояния здоровья и физического развития; с функ­циональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом раз­витии и физической подготовленности.

Лица, которым по результатам медицинского осмотра установлена вторая или третья группа состояния здоровья или подготовительная медицинская группа для занятий физи­ческой культурой (2 группа), для решения вопроса о допуске к выполнению нормативов направляются к врачу по спортивной медицине.

Несовершеннолетние со специальной медицинской группой здоровья для занятий фи­зической культурой к сдаче нормативов не допускаются.

Медицинскими противопоказаниями к прохождению спортивной подготовки, к вы­полнению нормативов определяются в соответствии с клиническими рекомендациями (протоколами лечения), с учетом состояния здоровья лица, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физиче­ской активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта с учетом возрастных особенно­стей и пола лица.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготов­ка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значитель­ными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологи­ческие качества спортсмена.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировоч­ных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленно­сти) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями разви­тия.

Спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания. Недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми. Методика проведения трениро­вок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые пе­рерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы. Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку. Преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми ока­зывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и норма­тивы начала выступления в спортивных соревнованиях.

**2.7 Перечень тренировочных сборов**

Таблица № 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид тренировочных  сборов | Предельная продолжительность  сборов по этапам спортивной  подготовки (количество дней) | | | | | | | Оптимальное  число участников  сбора |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | **Этап высшего спортивного мастерства** | |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | | | | |
| 1.1. | По подготовке к международным соревнованиям | - | 18 | | 21 | 21 | | Определяется  организацией,  осуществляющей  спортивную  подготовку | |
| 1.2. | По подготовке к чемпионатам,  кубкам, первенствам России | - | 14 | | 18 | 21 | |
| 1.3. | По подготовке к другим всероссийским соревнованиям | - | 14 | | 18 | 18 | |
| 1.4. | По подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | | 14 | 14 | |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | | | | |
| 2.1. | По общей или специальной физической подготовке | - | 14 | | 18 | 18 | | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку | |
| 2.2. | Восстановительные | - | До 14 дней | | | | | Определяется  организацией,  осуществляющей  спортивную  подготовку | |
| 2.3. | Для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более  2 раз в год | | | | | В соответствии с  планом  комплексного  медицинского  обследования | |
| 2.4. | В каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | | - | - | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку | |
| 2.5. | Просмотровые  (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта) | - | До 60 дней | | | - | | В соответствии с  правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта | |

**2.8 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование оборудования, спортивного  инвентаря | Единица  измерения | Количество  изделий |
|  | CD проигрыватель (переносной) | штук | 1 |
|  | Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг) | комплект | 5 |
|  | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | пар | 3 |
|  | Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг) | комплект | 2 |
|  | Зеркало настенное (12х2 м) | штук | 1 |
|  | Инвентарь для заливки и уборки льда | комплект | 2 |
|  | Лонжа переносная | штук | 2 |
|  | Лонжа стационарная | штук | 1 |
|  | Ледоуборочная машина  (машина для заливки льда) | штук | 2 |
|  | Мат гимнастический | штук | 10 |
|  | Мини батут | штук | 10 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
|  | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
|  | Полусфера гимнастическая | штук | 6 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
|  | Станок для заточки коньков | штук | 4 |
|  | Станок хореографический | комплект | 1 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Степ для фитнеса | штук | 10 |
|  | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
|  | Фишки для разметки площадки | штук | 40 |
|  | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 1 |
|  | Эспандер | штук | 4 |

2.9 Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное

пользование

Таблица № 10

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование  спортивной  экипировки | Едини  ца  измере  ния | Рас­  четная  едини­  ца | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап  начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортив­ной специализа­ции) | | Этап совершен­ствования спор­тивного мастер­ства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| кол-  во | срок  эксплуа  тации  (лет) | кол-во | срок  эксплуа  тации  (лет) | кол-  во | срок  эксплуа  тации  (лет) | кол-  во | срок  эксплу  атации  (лет) |
| 1 | Ботинки для фи­гурного катания | пар | на  зани­мающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Костюм для со­ревнований | штук | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Костюм  спортивный  тренировочный | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Лезвия для фи­гурного катания | пар | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Наколенники | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Налокотники | пар | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Футболка  спортивная | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Чехол для конь­ков | пар | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Шорты защитные | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочный работы, то спортсменам ССМ и ВСМ для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упраж­нения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдель­но, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетре­нировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

1. объём и интенсивность нагрузки;
2. количество и характер упражнений;
3. очередность выполнения упражнений;
4. нагрузка в каждом упражнении;
5. длительность и темп выполнения упражнений;
6. количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обя­зательно учитываются:

* нагрузка в предыдущих занятиях;
* степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде, и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

**2.11 Структура годичного цикла спортивной подготовки и особенности планирования**

Планирование тренировочного процесса зависит от календарного плана соревнований и масштаба времени, в пределах которого протекает подготовка, различают:

• микроструктуру – структуру отдельного тренировочного занятия и микроцикла (например, недельного);

• мезоструктуру – структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);

• макроструктуру – структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных, многолетних. Планируя тренировочный год, тренер ставит задачи повышения спортивного мастерства и фиксации его результатов в определенные сроки. К этому времени юный спортсмен должен достичь спортивной формы – состояния оптимальной готовности к высшим результатам, которое формируется в процессе подготовки.

Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления: приобретение, стабилизация, временная утрата.

В соответствии с фазами становления спортивной формы, тренировочный год у спортсменов делится на три периода.

**Подготовительный период** тренировочного процесса имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

**В соревновательный период** тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки — тактической, физической, технической, психологической. В этот период достигается наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма и качеств личности в комплексе.

**Переходный период** тренировочного процесса характеризуется, прежде всего, снижением объемов специальной физической подготовки; основное содержание занятий составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Все мероприятия должны быть направлены на ускорение восстановительных процессов, на накопление «избыточной энергии» для последующего года обучения.

Каждый период подготовки, как и весь год, делится на тренировочные циклы, в которых главную роль играют отдельные тренировочные занятия. Они могут быть сгруппированы в структуры малых (микроциклов) и средних (мезоциклов) циклов тренировки.

По своей структуре тренировочный урок имеет три части – подготовительная (разминка), основная и заключительная.

При планировании соблюдаются общие требования, предъявляемые к уроку, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия учащихся. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

Построение тренировки в годичных циклах подготовки спортсменов определяется задачами годичного цикла; закономерностями развития и становления спортивной формы, календарным планом соревнований.

**Планирование годичного цикла для этапа начальной подготовки до года**

Задачи годичного цикла зависят от этапа подготовки. Периодизация подготовки в этих группах носит условный характер. Тренировочный процесс планируется как подготовительный период. При этом, основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для вида спорта. По окончании годичного цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке. В группах начальной подготовки 1-го года обучения контрольные соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале учебного года, а по специальной физической подготовке и по уровню технической подготовленности проводятся ближе к концу учебного года. Тренировочный урок на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направлен в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юного спортсмена и носит общефизическую направленность. На последующих этапах все большее значение приобретают специальные способности, и урок становится более специализированным.

**Планирование годичного цикла для этапа начальной подготовки свыше года**

В этих группах с ростом общего объема работы выделяются два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической подготовки. В переходный период увеличивается объем ОФП и СФП при выполнении индивидуальных заданий или выездах в оздоровительные лагеря. Основной задачей оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности.

**Планирование годичного цикла подготовки для тренировочных групп до двух лет**

Планирование подготовки в этих группах предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго-третьего года обучения. Объемы всех видов подготовки в этих группах значительно увеличиваются. При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП в сумме превосходят объемы технической подготовки.

На специальном этапе подготовительного периода средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП. На специальном этапе подготовительного периода рекомендуется проведение соревнований для проверки уровня специальной физической и тактической подготовленности. Участие в основных соревнованиях проводится согласно календарному плану.

**Планирование годичного цикла подготовки для тренировочных групп свыше двух лет**

Планирование работы осуществляется в виде одноцикловой (подготовительный – соревновательный – переходный периоды) или двухцикловой периодизации. В данных группах обучаемые проходят углубленную специализированную подготовку.

**Планирование годичного цикла подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства**

На этап спортивного совершенствования переходят спортсмены, выполнившие норматив первого спортивного разряда, кандидата в мастера спорта.

Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки спортсменов.

**Примерный годичный план подготовки занимающихся специализации фигурное катание на коньках**

**(этап совершенствования спортивного мастерства)**

Таблица № 11

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № макроцикла | Мезоцикл | Решаемые задачи | Средства подготовки | Длительность (нед) |
| **I** | Втягивающий | Повышение уровня физической подготовленности | Кросс, работа в тренажерном зале, подвижные игры, упражнения на ловкость, прыжки со скакалкой, элементы легкой атлетики (многоскоки, челночный бег, бег с ускорением и со сменой темпа скорости), танцы, растяжка, акробатика | 4 |
| Базовый 1 | Повышение уровня физической подготовленности; совершенствование физических качеств, составляющих основу спортивных достижений в избранном виде спорта; изучение новых технико-тактических действий; тестирование ОФП | восстановление технических навыков основных групп элементов, СФП, вкатывание соревновательных программ, развитие специальной выносливости, восстановительные мероприятия, массаж, сауна | 4 |
| Базовый 2 | совершенствование физических качеств, составляющих основу спортивных достижений в избранном виде спорта; изучение новых технико-тактических действий; тестирование СФП,  использование упражнений соревновательной направленности | Восстановление и совершенствование скоростно – силовых качеств на льду, совершенствование техники основных групп элементов, отработка соревновательных программ, восстановительные мероприятия, массаж, сауна | 3 |
| Контрольно-  подготовительный | Синтезирование качеств и навыков; совершенствование технико-тактических действий | Прокаты соревновательных программ на тренировках и со зрителем, СФП, совершенствование скоростно – силовых качеств на льду, совершенствование техники основных групп элементов, восстановительные мероприятия, массаж, сауна | 3 |
| Предсоревновательный | Подготовка к первым соревнованиям сезона, устранение отдельных недостатков в подготовке (все разделы) | Многокрытные прокаты программ в тренировку с уменьшением времени на восстановление, стабильное исполнение сложно - координационных элементов, СФП, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, массаж, сауна | 3 |
| Соревновательный | Повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, достижение высоких результатов в соревнованиях | стабильное исполнение сложно - координационных элементов в соревновательных программах, моделирование различных соревновательных ситуаций (6 мин. разминка, модель различных стартовых номеров), психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия, массаж, сауна | 2 |
| Восстановительный | Снижается объем специально  подготовительных и соревновательных упражнений | Кросс, плавание, восстановительные мероприятия (сауна, массаж), подвижные игры, упражнения на растяжку | 1 |
| **II** | Базовый | Совершенствование физической, технической, психической подготовленности; использование тренировочных заданий с большой по объему и интенсивности тренировочной нагрузки | восстановление технических навыков основных групп элементов, СФП, вкатывание соревновательных программ, развитие специальной выносливости, восстановительные мероприятия, массаж, сауна | 2 |
| Контрольно-  подготовительный | Широкое применение специально-подготовительных и соревновательных упражнений | Прокаты соревновательных программ на тренировках и со зрителем, СФП, совершенствование  скоростно – силовых качеств на льду, совершенствование техники основных групп элементов, восстановительные мероприятия, массаж, сауна | 2 |
| Соревновательный | Увеличение объема соревновательных упражнений | стабильное исполнение сложно - координационных элементов в соревновательных программах, моделирование различных соревновательных ситуаций (6 мин. разминка, модель различных стартовых номеров), психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия, массаж, сауна | 1 |
| Восстановительный | Снижается объем специально-подготовительных и соревновательных упражнений | Кросс, плавание, восстановительные мероприятия (сауна, массаж), подвижные игры, упражнения на растяжку | 1 |
| **III** | Базовый 1 | Совершенствование физической, технической, психической подготовленности; использование тренировочных заданий с большой по объему и интенсивности тренировочной нагрузки | восстановление технических навыков основных групп элементов, СФП, вкатывание соревновательных программ, развитие специальной выносливости, восстановительные мероприятия, массаж, сауна | 3 |
| Базовый 2 | Широкое применение специальноподготовительных и соревновательных упражнений | Восстановление и совершенствование скоростно – силовых качеств на льду, совершенствование техники основных групп элементов, отработка соревновательных программ, восстановительные мероприятия, массаж, сауна | 3 |
| Контрольно-  подготовительный | Устранение отдельных недостатков в подготовке, индивидуализация подготовки | Прокаты соревновательных программ на тренировках и со зрителем, СФП, совершенствование скоростно – силовых качеств на льду, совершенствование техники основных групп элементов, восстановительные мероприятия, массаж, сауна | 3 |
| Предсоревновательный | Совершенствование технических возможностей, целенаправленная  психическая и тактическая подготовка, моделирование условий предстоящих соревнований | Многокрытные прокаты программ в тренировку с уменьшением времени на восстановление, стабильное исполнение сложно - координационных элементов, СФП, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, массаж, сауна | 3 |
| Соревновательный | Увеличение объема соревновательных упражнений | стабильное исполнение сложно - координационных элементов в соревновательных программах, моделирование различных соревновательных ситуаций (6 мин. разминка, модель различных стартовых номеров), психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия, массаж, сауна | 1 |
| Восстановительный | Снижается объем специально-подготовительных и соревновательных упражнений | Кросс, плавание, восстановительные мероприятия (сауна, массаж), подвижные игры, упражнения на растяжку | 1 |
| **IV** | Базовый | Совершенствование физической, технической, психической подготовленности; использование тренировочных заданий с большой по объему и интенсивности тренировочной нагрузки | восстановление технических навыков основных групп элементов, СФП, вкатывание соревновательных программ, развитие специальной выносливости, восстановительные мероприятия, массаж, сауна | 2 |
| Контрольно-  подготовительный | Широкое применение специально-подготовительных и соревновательных упражнений | Прокаты соревновательных программ на тренировках и со зрителем, СФП, совершенствование скоростно – силовых качеств на льду, совершенствование техники основных групп элементов, восстановительные мероприятия, массаж, сауна | 3 |
| Соревновательный | Увеличение объема соревновательных упражнений | стабильное исполнение сложно - координационных элементов в соревновательных программах, моделирование различных соревновательных ситуаций (6 мин. разминка, модель различных стартовых  номеров), психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия, массаж, сауна | 1 |
| Восстановительный | Снижается объем специально-подготовительных и соревновательных упражнений | Кросс, плавание, постановка новых соревновательных программ, восстановительные мероприятия (сауна, массаж), подвижные игры, упражнения на растяжку | 2 |
|  | Переходный период | Активный отдых, поддержание тренированности на определенном уровне для обеспечения готовности к началу очередного макроцикла (1, 2, 3 недели). Во второй половине (4, 5 недели) увеличивается количество общеподготовительных упражнений. | Кросс, плавание, баскетбол, футбол, волейбол, большой теннис, восстановительные мероприятия (сауна, массаж), подвижные игры, упражнения на растяжку | 5 |

**Примерная структура макроциклов подготовки занимающихся специализации фигурное катание на коньках**

**(этап совершенствования спортивного мастерства)**

*Макроцикл I (апрель-сентябрь)*

• втягивающий мезоцикл – 4 недели

апрель (18 неделя) – май (19, 20, 21 неделя)

• базовый 1 – 4 недели май (22 неделя) – июнь (23, 24, 25 недели)

• базовый 2 – 3 недели июнь (26 неделя) – июль (27, 28 недели)

• контрольно-подготовительный – 3 недели июль (29, 30, 31 недели)

• предсоревновательный – 3 недели август (32, 33, 34 недели)

• соревновательный – 2 недели август (35 неделя) – сентябрь (36 неделя)

• восстановительный – 1 неделя сентябрь (37 неделя)

Макроцикл II (сентябрь-январь)

• базовый – 2 недели сентябрь (38, 39 недели)

• контрольно-подготовительный – 2 недели октябрь (40, 41 недели) 25

• соревновательный – 1 неделя октябрь (42 неделя)

• восстановительный – 1 неделя октябрь (43 неделя)

Макроцикл III (октябрь-январь)

• базовый 1 – 3 недели октябрь-ноябрь (44, 45, 46 недели)

• базовый 2 – 3 недели ноябрь-декабрь (47, 48, 49 недели)

• контрольно-подготовительный – 3 недели декабрь (50, 51, 52 недели)

• предсоревновательный – 3 недели январь (1, 2, 3 недели)

• соревновательный – 1 неделя январь (4 неделя)

• восстановительный – 1 неделя январь (5 неделя)

Макроцикл IV (февраль-март)

• базовый – 2 недели февраль (6, 7 недели)

• контрольно-подготовительный – 3 недели февраль-март (8, 9, 10 недели) • соревновательный – 1 неделя март (11 неделя)

• восстановительный – 2 недели март (12, 13 недели)

Переходный период – 5 недель. Апрель (14, 15, 16, 17 недели).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочные занятия проводят на льду (размеры ледовой коробки 26\*58 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.

3.1.1 Этап начальной подготовки

**Тренировочный материал для занимающихся на этапе начальной подготовки. Средства технико-тактической подготовки. Общая техническая подготовка**

Основными формами тренировочного процесса являются: тренировочные и тео­ретические занятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировочных занятий, состав­ленным администрацией МБУС «Ледовый дворец» 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 тренировке юных спортсменов.

На этапе 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 с занимающимися 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.**

Таблица № 12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этап  начальной подготовки | |
| До года | Свыше года |
| Общая физическая подготовка - часы/(%) | 172 (33%) | 218 (30%) |
| Специальная физическая подготовка - часы/(%) | 104 (20%) | 160 (22%) |
| Техническая подготовка - часы/(%) | 218 (42%) | 314(43%) |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка - часы/(%) | 16 (3%) | 22 (3%) |
| Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика - часы/(%) | 10 (2%) | 14 (2%) |
| Общее количество часов в год | **520** | **728** |

Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономер­ности тренировки. Осознанно относится к занятиям и выполнению заданий тренера. Про­являть самостоятельность и творческое начало на тренировках и соревнованиях.

Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми долж­ны владеть занимающиеся.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, семинаров. При прове­дении теоретических занятий необходимо учитывать возраст занимающихся 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:***

|  |  |
| --- | --- |
| № п\п | **ТЕМА** |
|  | История развития фигурного катания на коньках. |
|  | Единая всероссийская спортивная классификация. |
|  | Личная гигиена спортсмена. |
|  | Закаливание организма юного спортсмена |
|  | Самоконтроль в процессе занятий спортом. |
|  | Антидопинговые мероприятия |
|  | Общая характеристика спортивной тренировки. |
|  | Средства спортивной тренировки. |
|  | Физическая подготовка юного спортсмена. |
|  | Техническая подготовка юного спортсмена |
|  | Тактическая подготовка юного спортсмена. |
|  | Правила соревнований. |

Этап начальной подготовки 1 года подготовки

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.

Хореографическая подготовка. 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 катание под музыку на 2,00 минуты с включе­нием базовых элементов, предусмотренных ***нормой «Юный фигурист»***:

1. Максимум один перекидной прыжок и два различных прыжка в один оборот.

2. Максимум одно любое вращение в одной позиции без смены ноги. Заход прыжком запрещен. Максимальный уровень вращения - базовый.

3. Одна хореографическая последовательность.

Оцениваются два компонента: навыки скольжения и представление программы. Снижение за каждое падение 0,5.

Требования для сдачи нормы: средняя оценка бригады судей не менее, чем (-1).

Стоимость перекидного прыжка - из списка (1W) с базовой стоимостью 0,2 (с GOE = -1; 0,1; GOE = -2; -3; 0; GOE = +1; +2; +3; 0,3), согласно ЕВСК.

Этап начальной подготовки 2 года подготовки

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, без, 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. Иры 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, 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-Ойлер-Риттбергер, 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 спортивному разряду*** должна исполняться в течение 2,00(+/-10 с.) и должна включать не менее 3 элементов; максимум три прыжковых элемента, один из которых должен содержать одинарный риттбергер, только один прыжок один раз может быть повторен в каскаде или комбинации. Запрещены прыжки в два и более оборотов. Не более одной комбинации или каскада из двух прыжков. Максимум два вращения, одно из которых должно быть вращением волчок без смены ноги (минимум четыре первых оборота в классической позиции). Второе вращение либела без смены ноги (в классической позиции, минимум четыре первых оборота). Запрещен вход прыжком и въезд назад наружу. Уровень вращений не выше базвого. Максимум одна хореографическая последовательность, состоящая из любых движений, шагов, поворотов, спиралей. В программе оцениваются два компонента: мастерство катания, представление программы.

Необходимо набрать минимальный технический результат в семь баллов согласно ЕВСК.

Этап начальной подготовки 3 года подготовки

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 полу­пальцах 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 по- лу-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 фраппе. 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 шлагов 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.

***Произвольная программа по II юношескому спортивному разряду*** должна исполняться в течение 2,15(+/-10 с.) и должна включать не менее 4 элементов;

Максимум четыре прыжковых элемента, которые должны содержать прыжки: прыжок одинарный Аксель, Лутц и минимум один прыжок в два оборота. Только один прыжок один раз может быть повторен в каскаде или комбинации. Запрещены прыжки в два с половиной и более оборотов. Не более одного каскада или комбинации прыжков; каскад может состоять только из двух прыжков. Максимум два вращения, одно из которых либела или волчок со сменой ноги минимум четыре первых оборота в классических позициях на каждой ноге (четыре + четыре оборота). Одно комбинированное вращение со сменой или без смены ноги (десять оборотов в сумме). В обоих вращениях запрещен вход прыжком. Уровень элементов не выше первого. Максимум одна хореографическая последовательность, состоящая из любых движений, шагов, поворотов, спиралей. В программе оцениваются только три компонента: мастерство катания, представление программы, интерпретация. Необходимо набрать минимальный технический результат в одиннадцать баллов, согласно ЕВСК.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения про­исходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе много­летней тренировки.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подго­товки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки.

3.1.2 Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица № 13

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Тренировочный этап  (этап спор­тивной специализации) | |
| До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка - часы/(%) | 168(18%) | 137(12%) |
| Специальная физическая подготовка - часы/(%) | 216(23%) | 264(23%) |
| Техническая подготовка - часы/(%) | 486(52%) | 618(54%) |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка- часы/(%) | 28(3%) | 45(4%) |
| Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и  судейская практика - часы/(%) | 37(4%) | 80(7%) |
| Общее количество часов в год | **936** | **1144** |

На этапе углубленной подготовки (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; для спортсменов старших возрастных групп - участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения от­дельных частей тренировки в качестве помощника тренера.

При подготовке спортсменов в МБУС «Ледовый дворец» возможно привлечение на всех этапах тренеров по смежным видам спорта (акробатике, хореографии, и др.) 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.

В тренировочных группах свыше двух лет занимающиеся проходят углублен­ную специализированную подготовку. Недельный режим работы увеличивается до 22 ча­сов (12 раз в неделю).

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

подготовительный (период фундаментальной подготовки), в который входят

2 этапа: *начальный и пред соревновательный*;

* 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 пред соревновательном 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.

***Произвольная программа по I юношескому спортивному разряду*** должна исполняться в течение 2,30 (+/-10 с.) и должна включать: максимум четыре прыжковых элемента, которые должны содержать прыжок одинарный Аксель, три разных прыжка в два оборота. Любой прыжок может быть исполнен не более двух раз. Запрещены прыжки в два с половиной оборота и более. Максимум два каскада или комбинации. Каскад может состоять только из двух прыжков в два оборота. Максимум два вращения, одно из которых вращение в одной базовой позиции со сменой (6+6 оборотов) или без смены ноги (восемь оборотов), одно комбинированное вращение со сменой или без смены ноги (десять оборотов в сумме). Максимум одна хореографическая последовательность, состоящая из любых движений, шагов, поворотов, спиралей. Уровень вращений не выше второго. Оцениваются три компонента: мастерство катания, представление программы, интерпретация. Необходимо набрать минимальный технический результат в тринадцать баллов.

***Произвольная программа по III спортивному разряду*** должна исполняться в течение 3,00(+/-10 с.) и должна включать: максимум пять прыжковых элементов, которые должны содержать прыжок одинарный Аксель или прыжок двойной Аксель. Максимум два каскада или комбинации. Каскад должен состоять только из двух прыжков в полтора и/или два оборота. Любой прыжок может быть исполнен не более двух раз. Прыжки в три оборота запрещены. Максимум два вращения: одно прыжком во вращение (восемь оборотов), или вращение в одной позиции со сменой ноги с заходом прыжком (шесть + шесть оборотов); одно комбинированное вращение со сменой ноги без входа прыжком (шесть + шесть оборотов). Максимум одна дорожка шагов. Уровень элементов не выше второго. Оцениваются три компонента: мастерство катания, представление программы, интерпретация.

Необходимо набрать минимальный технический результат в шестнадцать баллов.

***Короткая программа по II спортивному разряду*** должна исполняться в течение 2,20(+/-10 с.) и должна включать элементы:

1. Прыжок одинарный Аксель или прыжок двойной Аксель.

2. Любой прыжок в два или три оборота.

3. Каскад из двух прыжков в два оборота, или каскад из одного в два и одного в три оборота.

4. Вращение в позиции Либела или волчок со сменой ноги для юношей (шесть + шесть оборотов), позиция заклон назад или в сторону, волчка или либелы без смены ноги для девушек (восемь оборотов). Заход прыжком запрещен.

5. Комбинированное вращение с одной сменой ноги (шесть + шесть оборотов). Вход прыжком разрешен.

6. Одна дорожка шагов.

Все прыжки короткой программы должны быть различными, допустим каскад из двух одинаковых прыжков.

Уровень элементов не выше третьего. Оцениваются четыре компонента: мастерство катания, представление программы, интерпретация, связующие шаги. Необходимо набрать минимальный технический результат в тринадцать баллов.

***Произвольная программа по II спортивному разряду*** должна исполняться в течение 3,00(+/-10 с.) и должна включать элементы: максимум шесть прыжковых элементов, один из которых должен содержать прыжок одинарный Аксель или прыжок двойной Аксель, только два прыжка в три оборота могут быть повторены в каскаде или комбинации. Любой прыжок может быть исполнен не более двух раз. Максимум два каскада или комбинации. Каскад может состоять только из двух прыжков. Максимум два вращения: комбинированное вращение со сменой ноги без входа прыжком (десять оборотов в сумме). Прыжок во вращение (восемь оборотов в позиции приземления) или вращение в одной позиции со сменой ноги и заходом прыжком (шесть + шесть оборотов). Максимум одна дорожка шагов. Уровень элементов не выше третьего. Оцениваются четыре компонента: мастерство катания, представление программы, интерпретация, связующие шаги.

Необходимо набрать минимальный технический результат девятнадцать баллов.

***Короткая программа по I спортивному разряду*** должна исполняться в течение 2,40(+/-10 с.) и должна включать элементы:

1. Прыжок двойной Аксель.

2. Любой прыжок в два или три оборота.

3. Каскад из двух прыжков в два или три оборота

4. Прыжок во вращение, позиция приземления отлична от позиции во вращении со сменой ноги (восемь оборотов).

5. Вращение в одной базовой позиции без входа прыжком: для юношей со сменой ноги в позиции волчка или либелы (шесть + шесть оборотов); для девушек без смены ноги в позиции заклона, волчка или либелы (восемь оборотов).

6. Комбинированное вращение с только одной сменой ноги без входа прыжком (шесть + шесть оборотов).

7. Одна дорожка шагов.

Все прыжки короткой программы должны быть различными, допустим каскад из двух одинаковых прыжков.

Уровень элементов не выше четвертого. Оцениваются пять компонентов: мастерство катания, представление программы, интерпретация, связующие шаги, хореография.

Необходимо набрать минимальный технический результат в девятнадцать баллов.

***Произвольная программа по I спортивному разряду*** должна исполняться в течение 3,30(+/-10 с.) и должна включать элементы: максимум шесть прыжковых элементов, один из которых должен содержать прыжок двойной Аксель; любой прыжок может быть исполнен не более двух раз; только два прыжка из прыжков в три оборота могут быть повторены в каскаде или комбинации; максимум три каскада или комбинации (только один каскад может состоять максимум из трех прыжков); максимум три различных вращения: вращение с заходом прыжком; вращение в одной базовой позиции, комбинированное вращение со сменой ноги; максимум одна дорожка шагов; уровень элементов не выше четвертого. Оцениваются пять компонентов: мастерство катания, представление программы, интерпретация, связующие шаги, хореография.

Необходимо набрать минимальный технический результат в тридцать баллов.

3.1.3 Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортив­ного мастерства

Таблица № 14

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этап совершен­ствования спор­тивного мастер­ства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Общая физическая подготовка - часы/(%) | 150(9%) | 150(9%) |
| Специальная физическая подготовка - часы/(%) | 250 (15%) | 166 (10%) |
| Техническая подготовка - часы/(%) | 1064(64%) | 1148 (69%) |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка - часы/(%) | 50 (3%) | 50 (3%) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и су­дейская практика - часы/(%) | 150(9%) | 150(9%) |
| Общее количество часов в год | **1664** | **1664** |

3.2. Техника безопасности в условиях тренировочных занятий.

Общие требования:

1. К спортивным занятиям допускаются занимающиеся, 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 занимающихся.
3. При проведении спортивных занятий занимающиеся должны соблюдать все пра­вила техники безопасности:

— на спортивные занятия необходимо приходить 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 (коньки и др.);
* точить коньки по согласованию с тренером.

1. 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.
2. Тренеры должны знать навыки оказания первой помощи пострадавшему.
3. При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру. Тренер должен оказать первую помощь пострадавшему, сообщить о происшед­шем медицинскому работнику.
4. Участники занятий обязаны соблюдать требования настоящей инструкции.

Для занятий вне ледовой площадки зал и оборудование должны соответствовать требованиям безопасности. Занятия должны проходить на сухом по­лу.

Находиться в спортивном зале без тренера запрещено.

*Занимающийся должен:*

* иметь коротко остриженные ногти;
* бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не исполь­зовать его не по назначению;
* знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности с занимающимися проводится внеплановый ин­структаж.

* снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающих­ся (часы, украшения и т.д.);
* под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необхо­димые для проведения занятий;
* убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут ис­пользоваться на занятии;

Техника безопасности при проведении спортивных сорев­нований.

Общие требования безопасности

1. К спортивным соревнованиям допускаются занимающиеся, 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.
8. Перед началом спортивных соревнований тренер должен провести с участниками инструктаж, провести разминку.
9. В процессе соревнований участники должны соблюдать правила проведения спор­тивных соревнований.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

*Занимающийся должен:*

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

Требования безопасности по окончании занятий.

*Занимающийся 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.

1. Тренер обязан следить за состоянием спортивного инвентаря ледовых арен. О не­исправностях спортивного оборудования и инвентаря сообщает дежурному администра­тору.
2. Тренер обеспечивает начало проведения и окончание занятий в следую­щем порядке:

* тренер прибывает заблаговременно до начала занятий (не позднее, чем за 15 мин до начала занятий);
* обеспечивает организованный вход/выход спортсменов на тренировку со­гласно расписания;
* перед началом занятий тренер лично производит перекличку 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.

Форма одежды и внешний вид спортсменов МБУС «Ледовый дворец»

Спортивная одежда и обувь — это одежда и обувь, специально предназначены, для занятий различными видами спорта. Они являются частью индивидуального снаряжения и должны обеспечивать благоприятные условия функционирования организма при интенсивных занятиях физическими упражнениями и спортом в различных метеорологических условиях, при этом должны учитываться также специфические особенности проводимых тренировочных занятий (занятия на ледовой арене, в спортивном зале, на улице).

*Спортивная одежда* должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями и спортом, обеспечивать эффективную спортивную деятельность, защиту от травм и механических повреждений. Она должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать росту и полноте.

*Спортивная обувь* должна быть легкой, удобной, прочной, мягкой и эластичной. Она должна иметь хорошую водоупорность, достаточную вентилируемость, после увлажнения не терять гибкости и не изменять форму и размеры. Спортивная обувь должна соответствовать погодным условиям и особенностям занятий различными видами физических упражнений и спорта.

*требования, предъявляемые к форме одежды:*

- занимающихся по программе виду спорта «фигурное катание»

в зависимости от места проведения тренировочных занятий:

- в условиях ледовой арены,

- спортивного зала, улицы,

- на соревнованиях.

*Общие требования к одежде спортсменов.*

Гардероб юного спортсмена должен включать сменное нательное хлопчатобумажное белье или термобелье, сменные хлопчатобумажные носки, футболку и спортивные шорты (летний вариант), спортивный костюм (осенне-весенний вариант), утепленный спортивный костюм (куртка и брюки), шапочка (летний и утеплённый вариант), перчатки или варежки, кеды или кроссовки.

Уход за одеждой проводиться систематически. Нательное белье и носки необходимо регулярно стирать, верхнюю одежду - чистить и проветривать. Спортивную обувь регулярно мыть или чистить, высушивать и проветривать.

Спортивная одежда и экипировка спортсмена являются индивидуальными, запрещается использовать чужую форму, экипировку для проведения тренировочных занятий.

Хранить спортивную одежду и экипировку разрешается в специальных помещениях, предназначенных для переодевания спортсменов и подготовки к тренировочным занятиям.

Форма одежды должна соответствовать месту проведения тренировочного занятия, его целям, программе спортивной подготовки, которую осваивает занимающийся.

*Общие требования к внешнему виду спортсмена:*

Во время тренировочных занятий запрещается:

- выходить на лед с украшениями, заколками, телефонами и т.п.,

*Требования к прическе:*

- для девочек: волосы аккуратно собраны (либо заплетены) и заколоты в пучок.

- для мальчиков: коротко подстриженные либо аккуратно собранные длинные волосы.

На тренировочные занятия в условиях ледовой арены спортсмены обязаны носить:

- термокомбинезон либо платье,

- перчатки,

- повязка на голову,

- коньки фигурные (профессиональные) согласно уровню подготовки.

- чехлы для защиты лезвия,

- спортсмены мужского пола обязаны носить брюки из спортивных тканей

Во время тренировочных занятий хореографией спортсмены женского пола обязаны носить:

- гимнастический купальник,

- балетки либо чешки

Спортсмены мужского пола обязаны носить:

- спортивные либо эластичные шорты,

- майка,

- чешки.

Во время тренировочных занятий в условиях спортивного зала или стадиона (улицы), спортсмены обязаны носить:

- спортивные трико (шорты) и футболка (майка);

- летняя спортивная шапочка (кепка, бейсболка);

- сменные хлопчатобумажные носки;

- кеды или кроссовки.

В холодное время необходимо одевать спортивный костюм и (или) ветровку.

Во время соревнований по виду «одиночное катание» спортсмены обязаны иметь:

- костюм для выступления

(Правила вида спорта «фигурное катание на коньках», утверждённые приказом Минспорта России от 22 ноября 2018 г. № 958.п.9 «Костюмы»);

- специализированные колготки, плотные, без «штанишек», как правило, телесного цвета;

- избегать использование длинных носок, которые выходят за пределы шнуровки;

- нижнее белье (трусы, топики, бюстгальтеры) не должно быть видно из-под костюма, должно быть специализированным (телесного или прозрачного цвета, без швов) или отсутствовать;

Во время соревнований по виду *«танцы на льду»* спортсмены обязаны иметь:

- костюмы для выступления в едином для пары стиле

- во избежание риска зацепиться за шнурок партнера, необходимо

продублировать шнуровку прозрачным скотчем, или надежно закрепить шнуровку.

Во время соревнований по виду *«синхронное катание»* спортсмены обязаны иметь:

- единую для всех спортсменов верхнюю одежду, одежду для официальных тренировок и соревнований с логотипом команды и (или) принадлежностью к субъекту Федерации;

- единые для всей команды костюмы для выступления.

*Права и обязанности спортсменов*.

Спортсмен обязан в течение года являться на тренировочные занятия в спортивной форме в соответствии с программой по виду спорта, местом и условиями проведения тренировочных занятий.

Спортсмен обязан следить за гигиеническим состоянием формы, своевременно стирать, чистить, высушивать, проветривать форму и обувь.

*Права и обязанности родителей*.

Родители (законные представители) обязаны контролировать внешний вид спортсмена, следить за соответствием избранной формы одежды, программе, месту и условиям проведения тренировочных занятий или соревнований, гигиеническим состоянием спортивной формы и обуви.

Родители имеют право приобретать спортивную форму для обучающегося в соответствии с собственными требованиями к материалу, качеству изготовления, бренду фирмы-производителя и т.п. и исходя из собственных финансовых возможностей. Родители спортсменов, занимающиеся по виду «танцы на льду» и «синхронное катание», должны учитывать требования к экипировке партнера или команды.

*Права и обязанности тренера*

Тренер обязан довести до сведения спортсменов, их родителей (законных представителей) требования, предъявляемые к одежде и внешнему виду спортсменов.

Тренер обязан контролировать внешний вид спортсменов, следить за соответствием избранной формы одежды программе спортивной подготовки, месту и условиям проведения тренировочных занятий, гигиеническим состоянием спортивной формы и обуви, своевременно рекомендовать спортсменам и их родителям (законным представителям) произвести стирку, чистку, ремонт, замену спортивной одежды.

Регулярно проводить беседы по общей и личной гигиене, гигиене одежды и обуви, следить за санитарным состоянием мест, предназначенных для переодевания спортсменов и хранения спортивной формы и обуви. Рекомендовать родителям (законным представителям) спортивную форму той или иной фирмы-производителя, наиболее соответствующую современным стандартам, требованиям качества, степени защиты, удобства и т.п., не допуская при этом возникновения конфликта интересов. Для спортсменов, занимающиеся по виду «танцы на льду» и «синхронное катание», должна быть рекомендована единая форма для тренировочных занятий и соревнований.

*Тренер имеет право не допустить к занятию спортсменов в случае:*

- явки без спортивной формы и обуви;

- неполного соответствия спортивной формы месту и условиям проведения занятия или соревнования, требованиям безопасности.

* 1. Рекомендации по планированию спортивных результатов

*Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:*

* оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
* продолжительность подготовки для их достижения;
* темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
* индивидуальные особенности спортсменов;
* условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

*На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяют­ся:*

* спортивно-технические показатели по этапам (годам);
* планируются основные средства тренировки;
* объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
* количество соревнований;
* отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена (достигшего разряда КМС и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к воз­растанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные пока­затели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспро­изведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и преду­смотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагру­зок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспек­тивный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных ре­зультатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода занимающегося на следующий этап.

3.4 Врачебно-педагогическое наблюдение

*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.

Врачебно - педагогическое наблюдение осуществляется врачами по спортивной ме­дицине совместно с тренером спортсмена.

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 занима­ющихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности ком­плектования групп занимающихся (с учетом возраста, пола, здоровья, уровня подготов­ленности);

1. этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последова­тельности упражнений, характера вводной и заключительных частей, проведение хроно­метража выполнения упражнений спортсменами;
2. этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восста­новления обследуемого спортсмена;
3. этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 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. В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

В фигурном катании на коньках обычно используется индивидуальная форма заня­тий. Она может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руко­водством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

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 врача по спортивной медицине.

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.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

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 взаимосвязанными со спортивными результатами.

**3.5 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, сенсо-моторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само-регуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части - совершенствуется способность к само-регуляции и нерв­но-психическому восстановлению.

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

**3.6 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 занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

* планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим 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 опорно-двигательного 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-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 с связи с возрастанием объемов и 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 врачебно­-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.

* 1. Планы антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации данного плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования фигуристами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений анти­допинговых правил, приводимых в статьях Всемирного антидопингового Кодекса ВАДА.

Проводится постоянная профилактическая работа среди спортсменов по формиро­ванию у спортсменов устойчивых знаний Всемирного антидопингового Кодекса. Медицинский персонал проводит работу по противодействию применению субстанций и/или запрещенных методов, включенных в соответствии с общероссийскими антидопин­говыми правилами, а именно:

* знакомят спортсменов со Всемирным антидопинговым Кодексом ВАДА и Общерос­сийскими антидопинговыми правилами;
* своевременно знакомят спортсменов с Запрещенным списком субстанций и/или методов ВАДА;
* проводят групповые занятия по соблюдению антидопинговых правил;
* проводят индивидуальные консультации по применению фармакологических препаратов для проведения восстановительных мероприятий и лечения острых заболеваний и травм;
* постоянно проводят разъяснительную работу с тренерским составом и родителями о недопустимости применения спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач, как:

1. Формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте.
2. Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
3. Раскрытие перед спортсменами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
4. Формирование у спортсменов более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
5. Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
6. Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

**Фэйр** **плей**, он же, в дословном переводе, «честная игра» — это свод негласных правил для спортсменов, обеспечивающий равные условия для борьбы и уважительное отношение соперников друг к другу.

1. Повышение в глазах спортсменов ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Особенности данных мероприятий на этапе начальной подготовки связаны с новым статусом ребенка - статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта посредством преобладания личностного подхода, который подразумевает развитие особенностей личности, их преобразование. Не только осуждать нарушение моральных и этических норм в физической культуре и спорте, но и при помощи тренера поддерживать и стимулировать стремление детей понять, почему нормы были нарушены. Подходить к освоению моральных и этических норм через создание ситуации успеха в тренировочной и соревновательной деятельности.

Главной задачей антидопинговых мероприятий является формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.

**Тематический план**

Таблица № 15

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Часы | | |
| Всего | Аудиторная  работа | Самостоятельная  работа |
| 1 | Что такое допинг? | 1 | 1 |  |
| 2 | Исторический обзор проблемы допинга | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Мотивация нарушений антидопинговых правил | 1 | 1 |  |
| 4 | Запрещенные субстанции | 1 | 1 |  |
| 5 | Запрещенные методы | 1 | 1 |  |
| 6 | Последствия допинга для здоровья | 1 | 1 |  |
| 7 | Допинг и спортивная медицина | 1 | 1 |  |
| 8 | Психологические последствия допинга | 1 |  |  |
| 9 | Допинг и зависимое поведение | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Нормативно-правовая база антидопинговой работы | 1 | 1 |  |
| 11 | Организация антидопинговой работы | 1 | 1 |  |
| 12 | Процедура допинг-контроля | 1 | 1 |  |
| 13 | Наказания за нарушение антидопинговых правил | 2 | 1 | 1 |
| 14 | Профилактика допинга | 2 | 1 | 1 |
| 15 | Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности | 1 | 1 |  |
| 16 | Контроль знаний | 20 | 16 | 4 |

**Тема 1. Что такое допинг?**

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейрплей».

**Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга**

Исторические предпосылки допинга - препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.

*Задание для самостоятельной работы. Ежегодно прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» РУСАДА с получением сертификата.*

**Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил**

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

**Тема 4. Запрещенные субстанции**

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

**Тема 5. Запрещенные методы**

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

**Тема 6. Последствия допинга для здоровья**

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

**Тема 7. Допинг и спортивная медицина**

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у обучающихся и спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

**Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга**

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для спортсменов, для спорта, для страны в целом.

**Тема 9. Допинг и зависимое поведение**

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

*Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).*

**Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы**

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

**Тема 11. Организация антидопинговой работы**

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, Федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

**Тема 12. Процедура допинг-контроля**

Принципы отбора обучающихся и спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности обучающегося и спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права обучающегося и спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

**Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил**

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

*Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».*

**Тема 14. Профилактика допинга**

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.

**Тема 15. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности**

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсменов.

* 1. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе ТГ и продолжать инструктор­ско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся 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 учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов други­ми учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вме­сте с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навы­ков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непо­средственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся са­мостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступле­ния в соревнованиях.

Занимающиеся 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 учащимися, помогать занимающимся младших возраст­ных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Занимающиеся 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 занимающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судей­ского звания судьи по спорту.

1. Система контроля и зачетные требования.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отбо­ре претендентов для прохождения спортивной подготовки.

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

Таблица № 16

|  |  |
| --- | --- |
| 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.

4.1 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 тестирования при наличие свободных мест на этапе спортивной подготовки. Тестирование, как правило, проводит­ся в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

В МБУС «Ледовый дворец» принимаются все желающие дети и подростки в возрасте от 6 лет по письменному заявлению родителей (законных представителей) на основании медицин­ского заключения о состоянии здоровья ребенка, прошедшие конкурсный отбор, на осно­вании контрольных нормативов, утвержденных директором.

Этап начальной подготовки комплектуются с учетом спортивной подготовленности и возраста занимающихся. Зачисление в группы осуществляется по результатам тестирования. В группы могут приниматься дети при наличии разрешения врача и решения тренерского совета.

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 годичного цикла и увеличение объема специально-технической подготовки во время зимнего сезона.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки.

Для групп начального обучения, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

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 занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

**4.2 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 следующие комплексы контрольных упражнений, тесты:

Тесты для зачисления детей на этап начальной подготовки.

Оценка особенностей внешнего вида.

Таблица № 17

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Особенности**  **телосложения**  **и пропор­ций тела** | **Характеристика и оценка особенностей** | | |
| **Хорошо** | **Удовлетворительно** | **Неудовлетворительно** |
| 1. Мускулатура | Средне развита | Сильно развита | Очень слабо развита |
| 2. Костяк | Тонкий | Средний | Тяжелый |
| 3.Жироотложение | Очень слабое | Среднее | Сильное |
| 4. Осанка | Нормальная | Слаболордическая | Сильнолордическая |
| 5. Туловище | Короткое | Среднее | Очень длинное |
| 6. Форма спины | Прямая | Сутуловатая | Сутулая |

Оценка координационных возможностей.

Выполнение простых упражнений с усложненной координацией движений. Оценивается: хорошо; удовлетворительно; неудовлетворительно.

Оценка подвижности в суставах.

Таблица № 18

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **испытаний** | **Характеристика и оценка особенностей** | | |
| **Хорошо** | **Удовлетворительно** | **Неудовлетворительно** |
| 1. 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 большим напряжени­ем |
| **2**. 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. |
| **3**. Наклоны 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 выше |

Оценка прыгучести.

Таблица № 19

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **испытаний** | **Характеристика и оценка особенностей** | | |
| **Хорошо** | **Удовлетворительно** | **Неудовлетворительно** |
| **1**. Прыжки на  2-х ногах по разметке | Технично, не осту­пается, 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 |
| **2**. Прыжки на одной ноге | Легко, на носочке, в одном ритме. | Тяжело, на всей сто­пе. | Не умеет |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Таблица № 20

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые физические | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качества | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скоростные качества | Бег 30 м (не более 6,9 с) | Бег 30 м (не более 7,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с) |
|  | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз) | |
|  | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 118 см) | Прыжок в длину с места (не менее 112 см) |
|  | Прыжок вверх с места (не менее 27 см) | Прыжок вверх с места (не менее 24 см) |
|  | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 8 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**4.3. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица № 21

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физические качества | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скоростные качества | Бег 30 м (не более 6,7 с) | Бег 30 м (не более 7 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,1 с) |
|  | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз) | |
|  | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) | Прыжок в длину с места (не менее 118 см) |
|  | Прыжок вверх с места (не менее 29 см) | Прыжок вверх с места (не менее 26 см) |
|  | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 15 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 14 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 60 с (не менее 10 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Таблица № 22

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые физические | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качества | Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 10,5 с) | Бег 60 м (не более 11 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 4 мин 50 с) | Бег 1000 м (не более 4 мин 90 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 8,3 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с) |
|  | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз) | |
|  | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 181 см) | Прыжок в длину с места (не менее 171 см) |
|  | Прыжок вверх с места (не менее 41 см) | Прыжок вверх с места (не менее 35 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см) | Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 311 см) |
|  | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Таблица № 23

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые физические | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качества | Мужчины | Женщины |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 9,9 с) | Бег 60 м (не более 10,3 с) |
|  | Бег 400 м (не более 81,3 с) | Бег 400 м (не более 84,5 с) |
| Координация | Вращение 5 оборотов (не более 2,77 с) | Вращение 5 оборотов (не более 2,55 с) |
|  | Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,5 с) | Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) | Прыжок в длину с места (не менее 169 см) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
|  | Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз) | |
|  | Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз) | |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

     Тренировочный этап формируется из фигуристов, выполнивших 2 юношеский разряд, прошедших необходи­мую подготовку на предыдущем этапе и выполнивших приемные нормативы по общефи­зической и специально-технической подготовке. Пе­ревод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения кон­трольно-переводных нормативов по общефизической и специально-технической подго­товке (тренировочные группы до 2-х лет - 2 и 1 юношеские разряды, тестирования и наличия разряда; тренировочные группы свыше 2-х лет - 3, 2 и 1 спортивные разряды). В тренировочные группы танцев на льду и синхронном катании 1 года обучения могут быть за­числены спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на предыдущем этапе и вы­полнившие приемные нормативы по общефизической и специально-технической подго­товке (требования 1 юношеского разряда), тестирования и наличия разряда.

На этап спортивного совершенствования зачисляются на конкурсной основе спортсмены, прошедшие спортивную подготовку не менее 4-х лет и выполнившие раз­рядные требования КМС и выполнения контрольно-переводных нормативов тестирова­ния и на основании медицинского заключения.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсме­ны, выполнившие нормативы мастер спорта России, мастера спорта международного класса, члены сборных команд России, не имеющие медицинских противопоказаний.

В программе излагается материал в полном объеме для тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Каж­дый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Каждый этап подготовки имеет свои цели и задачи, которые решаются с помощью средств и методов, специфичных для конкретных этапов.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание на соблюдение тре­бований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов МБУС «Ледовый дворец». Тестирование проводят в соответствии с внутрен­ним календарем соревнований в установленные сроки, (май-август ежегодно). Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в школе. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

***Инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе***.

1. Бег 30 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 метров, м. 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, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
5. Прыжок вверх, см, - выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверх­ности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой, по методике Абалакова.
6. 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.
7. Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, см. Выполняют из по­ложения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старт. Положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведе­нии ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой.

Оценка особенностей внешнего вида

Таблица № 24

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Особенности телосложения и  пропорции тела | Характеристика и оценка особенностей | | |
| Хорошо | Удовлетворительно | Плохо |
| 1 | Длина шеи | Длинная  нормальная | Средняя | Короткая |
| 2 | Форма спины | Прямая | Сутуловатая | Сутулая |
| 3 | Длина ног | Длинные,  нормальные | Незначительно  короче  нормальной  длины | Короткие |
| 4 | Форма ног | Прямые или с  небольшим  искривлением  голени | Значительное  искривление  голени | Х-образные,  О-образные,  выступление  внутренних  надмыщелков  бедра |
| 5 | Полнота ног | Ниже средней упитанности | Средняя  упитанность | Выше средней  упитанности |
| 6 | Форма таза | Узкий | Средний | Широкий |

Примечание: при плохой оценке особенностей внешнего вида по всем показателям поступающий от дальнейших испытаний освобождается. Посредственная оценка некоторых показателей внешнего вида может быть проходной при отличном выполнении контроль­ных упражнений на льду.

**Состояние статокинетической системы**

Таблица № 25

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Проба Ромберга**  Испытуемый с закрытыми глазами стоит в вертикальном положении, стопы ног на одной линии, одна перед другой, руки вытянуты вперед | Устойчивое положение тела. Допустимо легкое покачивание | Неустойчивое положение тела, резкое отклонение тела в ту или в другую сторону. |
| **Проба Яроцкого**  Непрерывное вращение головой в одну сторону  Темп вращения: 2 вращения в секунду | Сохранение равновесия, легкое покачивание | Падение после 2-х оборотов |

**Оценка слуха**

Таблица № 26

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Выстукивание заданного ритма | Выстукивает правильно | Выстукивает неправильно |
| Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом | Ходьба четко выражает темп музыки | Не выражает темп музыки |

1. Перечень информационного обеспечения
2. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подго­товительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические сред­ства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
3. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленно­сти фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
4. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов- одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Авторе­ферат кандидатской диссертации, М., 1975 г.
5. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организа­ции отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод, письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
6. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 1995.
7. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореферат кандидатской диссертации, Омск, 1984г.
8. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.
9. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
10. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
11. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Си­стема подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
12. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигие­на» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
13. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Минск, 1986г.
14. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
15. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФК и С.
16. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подго­товки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании» Автореферат кандидатской диссертации, Киев, 1985г.
17. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
18. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
19. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореферат кандидатской диссертации, М., 2004г.
20. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на конь­ках. 2003-2004гг.
21. Распопова Е.А. «Прыжки в воду: Примерная (учебная) программа для ДЮСШ, СДЮШОР», М., Советский спорт, 2003 г.
22. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как фак­торы эффективности и надежности спортивного результата». Автореферат кандидат­ской диссертации, М., 1983г.
23. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно­технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.
24. Стенин Б. А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективно­сти тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»), М., С. Принт, 2001г.
25. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно­тренировочных группах: Автореферат кандидатской диссертации, Минск: БГИФК, 1988.
26. Ступень М.П. «Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и биологического возраста. (Матери­алы республиканской научно-методической конференции), Минск, 1986г.
27. Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации. М., 1983г.
28. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способно­стям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
29. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсме­нов в коньковых видах спорта. Еоскомспорт СССР, ВНИИФК, 1990г.
30. About Levels and Testing. /<http://www/sk8tuff/com/>
31. An Introduction to Figure Skating, /<http://www.webcom.com/dnkort/>.
32. Basic Test Program. United States Figure Skating Association.
33. CFSA - USFSA Equivalents. [DnKorte@aol.com](mailto:DnKorte@aol.com)
34. Communication (from No. 1207 -2003 - 2005. - New Judging System)
35. Competitive Figure Skating A Parent’s Gude Robert S. Ogilvie 1817. Harpers row, publishers, New York Cambrige, Philadelphia, San Francisco, London, Mexiko Citi, Sao Pau­lo, Singapore, Sydney 1985.
36. International Figure Skating. \\ Canada, U.S.A. vol. 7\*2- 2001.
37. General Notes - MIF Tests./<http://www.webcom.com/dnkort/>.
38. [Skatecanada@skatecanada.ca](mailto:Skatecanada@skatecanada.ca) - 2003.
39. Special Regulations Figure Skating. International Skating Union, 2004
40. Special Regulations ice dancing. International Skating Union, 2004
41. USFSA Basic Skills.
42. **План физкультурных и спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУС «Ледовый дворец» ДЮСШ «Виктория», формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Тульской области, муниципального образования город Новомосковск, а также календарного плана выездных спортивных мероприятий МБУС «Ледовый дворец».