

Муниципальное бюджетное учреждение спорта «Ледовый дворец»

Детско-юношеская спортивная школа «Виктория»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУС «Ледовый дворец»

С.Б. Ключников

« 31 » августа 2023 г.

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

(Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1092)

г. Новомосковск
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

2.3 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».....	9
В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к спортивной подготовке (теоретических, практических, медицинских, восстановительных мероприятий, инструкторской и судейской практики).	10
2.8 Инструкторская и судейская практика.....	25
2.9 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	26
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	29
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	30
4.1 Этап начальной подготовки.....	34
- шаг «польки», шаг «галопа» вправо, влево, сочетание шага «польки» и шага «галопа», «переменный» шаг, «припадание».....	43
4.2 Тренировочный этап (спортивной специализации).....	43
4.3 Этап совершенствования спортивного мастерства.....	48
6.1 Кадровые условия реализации Программы.....	53
6.2 Материально-технические условия реализации Программы.....	53
6.3 Информационные условия реализации Программы.....	55
3.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	29
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА	
2.3 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».....	9
В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к спортивной подготовке (теоретических, практических, медицинских, восстановительных мероприятий, инструкторской и судейской практики).	10
2.8 Инструкторская и судейская практика.....	25
2.9 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	26
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	29
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	30
4.1 Этап начальной подготовки.....	34
- шаг «польки», шаг «галопа» вправо, влево, сочетание шага «польки» и шага «галопа», «переменный» шаг, «припадание».....	43
4.2 Тренировочный этап (спортивной специализации).....	43

4.3 Этап совершенствования спортивного мастерства.....	48
6.1 Кадровые условия реализации Программы.....	53
6.2 Материально-технические условия реализации Программы.....	53
6.3 Информационные условия реализации Программы.....	55

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Сведения о дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"», Порядком разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579.

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

1.2 Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Целью Программы является формирование здорового образа жизни нации, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва для сборной команды Тульской области, России по фигурному катанию на коньках.

Задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям фигурным катанием на коньках, формирование у них устойчивого интереса к данному виду спорта;
- обучение теории и практике фигурного катания на коньках, основам техники катания на коньках и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств обучающихся, приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, командного духа;
- поиск, отбор талантливых, спортивно одаренных детей на основе морфологических критериев и двигательных возможностей и их подготовка для прохождения этапов спортивной подготовки.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы -

физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в удовлетворении потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, позволяет эффективно проводить спортивно-оздоровительную работу и осуществлять отбор наиболее перспективных и спортивно одаренных воспитанников на следующие этапы спортивной подготовки в целях подготовки спортивного резерва по фигурному катанию на коньках.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в приобретении обучающимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

Образовательные задачи:

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- Обучить основным и специальным элементам в фигурном катании на коньках; овладевать знаниями терминологии;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

Развивающие задачи:

- Выявить особенности физического развития обучающихся;
- Развивать индивидуальные способности и особенности обучающихся;
- Развивать мотивацию обучающегося к занятиям физической культурой и фигурным катанием на коньках;
- Развивать физические качества - выносливость, быстроту, силу, координацию (ловкость), гибкость;
- Развивать у обучающихся стремление и желание к самовыражению.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать у обучающихся культуру поведения в коллективе;
- Воспитывать нравственные качества у обучающихся;
- Способствовать социализации и социальной адаптации обучающихся в обществе.

Ожидаемые результаты освоения настоящей Программы

Обучающийся будет знать:

- спортивную терминологию;
- историю мирового и отечественного фигурного катания на коньках;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные технические элементы фигурного катания на коньках;

Уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической и технической подготовленности;

- выполнять коллективные задачи и адаптироваться среди других;

У обучающегося будут воспитаны, развиты и сформированы:

- мотивация к занятиям фигурным катанием; устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

- внимание, память, мышление, воображение; выносливость, быстрота, сила, гибкость, координация (ловкость), скорость реакции; стремление к достижению личного и общего результата;

- высокий уровень технической подготовки;

- общечеловеческие ценности, общая культура;

- понимание необходимости здорового образа жизни и сформированность навыков ЗОЖ;

- коммуникативные навыки, умение свободно общаться с окружающими, толерантность;

- чувство патриотизма;

- организованность и пунктуальность.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»

2.1 Краткая характеристика вида спорта «фигурное катание на коньках»

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, спиралями, вращениями, прыжками. Соревнования в одиночном катании проходят в 2 этапа: первый этап — короткая программа, второй этап — произвольная программа;

- *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 и произвольной программах;

- *Спортивные танцы.* В отличие от парного фигурного катания, в спортивных танцах отсутствуют прыжки, выбросы и др. отличительные элементы парного фигурного катания. В спортивных танцах 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 — одно из самых зрелищных направлений в фигурном катании. Современная программа официальных соревнований включает 2 танца: ритм-танец и произвольный;

- *Синхронное катание.* Команда по синхронному катанию насчитывает от 12 до 16 фигуристов. Команда может включать женщин и мужчин. По правилам ИСУ (ISU) 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.

В синхронном катании есть свои особенные обязательные элементы, такие как: круг, линия, колесо, пересечения, блоки. Запрещенные движения: любые поддержки, прыжки более чем в 1 оборот, пересечения, включающие спирали 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.

МБУС «Ледовый дворец» (ДЮСШ «Виктория») в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по следующим дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» (Таблица №1)

Таблица 1

**Дисциплины вида спорта – фигурное катание на коньках
(номер - код - 050 000 3 6 1 1 Я)**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Одиночное катание	050 001 3 6 1 1 Я
Синхронное катание	050 004 3 8 1 1 Я

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

В МБУС «Ледовый дворец» (ДЮСШ «Виктория»), дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» реализуется в виде целостной системы многолетней подготовки обучающихся, на следующих этапах:

- Этап начальной подготовки;
- Тренировочный этап (спортивной специализации);
- Этап совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность спортивной подготовки установлена ФССП и составляет:

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

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

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

Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 лет.

Срок реализации программы - 10 лет

В таблице 2 сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «фигурное

катание на коньках», далее - ФССП).

Таблица 2 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

*Максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них. Максимальное количество обучающихся в группах, на любом из этапов подготовки, по дисциплине «синхронное катание» - 20 человек (16 основных + 4 запасных).

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

2.3 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

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

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса

рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

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

В таблице 3 представлен объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (согласно ФССП).

Таблица 3 - Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

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

*Дисциплина «синхронное катание» не является олимпийской и не требует большой подготовки в разделе прыжков, поэтому годовая нагрузка (часы) снижена на 2 часа в неделю для групп учебно-тренировочного этапа и на 4 часа в неделю для групп этапа совершенствования спортивного мастерства. Группы формируются из фигуристов, прошедших необходимую подготовку на предыдущих этапах одиночного катания на коньках и выполнившие контрольные нормативы по общефизической и специально-технической подготовке. Обучение синхронному катанию на коньках рассчитано на 7 лет. Учебно-тренировочный этап - 5 лет, ССМ - 2 года. Возраст занимающихся - от 9 до 18 лет.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки

ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

2.4 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Основными формами обучения, применяющимися при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом правил соревнований, возрастных особенностей обучающихся;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 4);
- спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (для проходящих обучение по дополнительным общеобразовательным программам).

Основная форма проведения обучения в МБУС «Ледовый дворец» (ДЮСШ «Виктория» - **групповая**.

В таблице 4 представлены учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» в МБУС «Ледовый дворец» (ДЮСШ «Виктория»).

Таблица 4 - Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-

2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток
-----	---	--	-------------

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными, национальными антидопинговыми организациями.

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

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена, к ним относятся внутришкольные соревнования различных видов.

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

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

В таблице 5 представлен объём соревновательной деятельности на каждом этапе спортивной подготовки

Таблица 5 - Объем соревновательной деятельности

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

2.5 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

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

Учебный план составлен для каждого этапа подготовки на 52 недели в год (в часах).

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

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

В таблице 6 представлено соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Таблица 6 - Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка (%)	25-33	20-30	10-20	9-10	9-10
2	Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	17-20	15-20	10-15
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	7-9	9-11
4	Техническая подготовка (%)	30-45	30-45	40-45	40-45	45-50
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	2-4	3-5	2-4
6	Хореографическая подготовка (%)	10-20	15-20	15-20	15-20	10-15
7	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-6	1-6	5-9
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на каждом этапе представлено в таблицах 7-11.

Таблица 7 - Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки I года обучения

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	125	11	11	11	10	10	10	11	11	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка (час)	42	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3
Участие в спортивных соревнованиях (час)	8	-	-	-	2	-	2	2	2	-	-	-	-
Техническая подготовка (час)	167	14	14	14	14	13	14	14	14	14	14	14	14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	4	1	-	-	1	-	1	-	1	-	-	-	-
Хореографическая подготовка (час)	62	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Инструкторская и судейская практика (час)	4	-	-	-	1	-	1	1	1	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	4	-	-	1	1	-	-	-	-	2	-	-	-
Всего часов в год и по месяцам (час)	416	36	35	35	37	31	36	37	38	35	32	32	32

Таблица 8 - Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки свыше двух лет обучения

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	150	13	13	11	13	12	11	13	11	11	12	13	17
Специальная физическая подготовка (час)	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7
Участие в спортивных соревнованиях (час)	12	-	-	2	2	-	2	2	2	2	-	-	-
Техническая подготовка (час)	219	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19	19
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Хореографическая подготовка (час)	125	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	12	7
Инструкторская и судейская практика (час)	6	-	1	1	-	1	-	1	-	1	1	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	6	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1
Всего часов в год и по месяцам (час)	624	50	52	51	53	50	51	53	53	53	54	52	52

Таблица 9 - Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	73	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6
Специальная физическая подготовка (час)	146	13	13	12	12	12	12	12	12	12	13	12	11
Участие в спортивных соревнованиях (час)	14	-	2	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-
Техническая подготовка (час)	306	25	28	25	29	25	25	25	23	27	26	25	23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
Хореографическая подготовка (час)	146	12	12	12	12	10	10	13	13	12	12	12	15
Инструкторская и судейская практика (час)	7	1	-	1	-	-	-	1	1	1	1	-	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	14	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1
Всего часов в год и по месяцам (час)	728	60	64	60	64	58	58	62	60	64	62	57	59

Таблица 10 - Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения (синхронное катание на коньках)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	94	8	8	5	8	7	7	8	6	7	9	10	11
Специальная физическая подготовка (час)	187	16	16	16	16	15	15	16	16	16	15	15	15
Участие в спортивных соревнованиях (час)	19	-	3	2	2	3	3	2	2	2	-	-	-
Техническая подготовка (час)	393	33	33	33	33	32	32	33	33	33	33	33	32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	28	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2
Хореографическая подготовка (час)	187	15	15	15	16	15	15	16	16	16	16	16	16
Инструкторская и судейская практика (час)	9	1	1	1	-	1	-	1	1	1	1	-	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	19	2	2	3	2	-	2	2	2	2	2	-	-
Всего часов в год и по месяцам (час)	936	78	80	78	80	75	76	80	78	80	78	76	77

Таблица 11 - Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства (синхронное катание на коньках)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	114	10	10	10	10	9	9	9	10	10	9	9	9
Специальная физическая подготовка (час)	114	9	9	9	9	10	10	10	9	9	10	10	10
Участие в спортивных соревнованиях (час)	80	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6
Техническая подготовка (час)	515	43	43	43	43	42	43	43	43	43	43	43	43
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	34	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2
Хореографическая подготовка (час)	230	20	20	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
Инструкторская и судейская практика (час)	23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	34	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Всего часов в год и по месяцам (час)	1144	95	96	96	95	94	96	96	96	96	96	95	93

2.6 Календарный план воспитательной работы

Неотъемлемой частью спортивной подготовки на современном этапе должна стать реализация следующих воспитательных целей: формирование высокой социальной активности обучающихся, гражданской ответственности, духовности, содействие их становлению как граждан, обладающих позитивными ценностями и качествами, способных проявить их в созидательном процессе на благо Отечества, в целях укрепления государства. Поскольку воспитание является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, воспитательная работа с юными фигуристами должна иметь систематический и планомерный характер, осуществляться повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на

основе предварительно разработанного плана.

План воспитательной работы включает в себя, в рамках реализации Программы, следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное, эстетическое, историко-краеведческое воспитание, формирование здорового коллектива.

Планом предусматривается связь с родителями фигуриста, учебными заведениями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Существуют разные методы воспитания: убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Для решения задач гуманитарно-духовного воспитания используют преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее значимым в формировании спортсмена высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимает метод упражнений и приучения, реализуемый на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий, таких как:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание и саморазвитие спортсмена.

Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса качеств и свойств. Особое значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

В таблице 12 представлен календарный план воспитательной работы для реализации Программы.

Таблица 12 - План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Ответственный
1	Составление и утверждение плана воспитательной работы	Сентябрь	Инструктор-методист
2	Организация и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу	Сентябрь-октябрь Февраль-март	Тренеры-преподаватели
3	Проведение собраний в группах	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
4	Организация и проведение родительских собраний в группах	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
5	Индивидуальные и консультационные беседы с родителями (или с законными представителями), с ребёнком	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели, директор, заместитель директора
6	Проверка успеваемости учащихся в СОШ	Ежемесячно	Тренеры-преподаватели
7	Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях и достижениях обучающихся	В течение учебного года	Заместитель директора
8	Участие в городском антинаркотическом месячнике	В течение учебного года	Заместитель директора
9	Проведение инструктажей безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований, по пожарной безопасности, поездках	Сентябрь, март	Заместитель директора, тренеры-преподаватели
10	Посещение соревнований	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
11	Встречи со знаменитыми спортсменами, участие в мастер-классах	В течение учебного года	Директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
12	Участие в субботниках	Апрель, май	Директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
13	Участие в соревнованиях, посвященных Дню Победы	Май	Тренеры-преподаватели

14	Торжественное подведение итогов Спортивного сезона	Май - июнь	Директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
15	Проведение летней оздоровительной кампании	Июнь - август	Директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
16	Участие в мероприятиях, посвященных Дню физкультурника	Август	Директор, заместитель директора, тренеры-
17	Поздравление учителей, тренеров-преподавателей с днём учителя	Октябрь	Заместитель директора, тренеры-преподаватели
18	Поздравление тренеров-преподавателей с днём тренера	Октябрь	Директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
19	Поздравления с Днём Матери	Ноябрь	Тренеры-преподаватели
20	Участие в новогодних мероприятиях и соревнованиях	Декабрь	Заместитель директора, тренеры-преподаватели

2.7 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта.

На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA).

Цель принятия Антидопингового кодекса - усиление мер по борьбе с допингом. Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах России, Европы и мира, Олимпийских

играх и других международных соревнованиях. Четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб. При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т. п.

Антидопинговая работа, проводимая в рамках реализации Программы планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации.

Проводятся следующие антидопинговые мероприятия:

- ознакомление спортсменов и персонала с положениями основных действующих антидопинговых документов (адаптированные антидопинговые правила, соответствующие правилам международной федерации и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающихся этих лиц;
- проведение антидопинговой пропаганды среди спортсменов;
- заключение со спортсменами и персоналом спортсмена соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил при подаче заявки на участие в официальных соревнованиях;
- разработка и внедрение эффективных не допинговых технологий повышения работоспособности и восстановления спортсменов;
- обеспечение спортсменов, тренеров-преподавателей и медицинского персонала полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов и методических пособий;
- информирование спортсменов и тренеров-преподавателей относительно всех последних изменений в списках запрещенных средств и методов антидопингового кодекса Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) и соответствующих положений международных спортивных объединений;
- участие тренеров-преподавателей, администрации в образовательных мероприятиях: семинарах, круглых столах, рабочих группах и др.

Также тренеры-преподаватели и спортсмены участвуют в образовательных семинарах по антидопинговой тематике, проходят онлайн-обучение с получением сертификата.

Программа предусматривает проведение теоретических занятий для тренеров-преподавателей и спортсменов учебно-тренировочных групп (свыше двух лет обучения) не менее одного раза в год.

План антидопинговых мероприятий представлен в таблице 12.

Таблица 12 - План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Ответственный
1	Подготовка и утверждение приказа по школе об утверждении плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	Сентябрь	Заместитель директора

2	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах	Сентябрь	Заместитель директора
3	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу	При приеме на работу	Инструктор-методист
4	Работа тренеров-преподавателей по антидопинговой направленности с родителями занимающихся	Ежемесячно	Тренеры-преподаватели
5	Ознакомление с общероссийскими антидопинговыми правилами, Всемирным антидопинговым кодексом	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
6	Проведение лекции по теме: «Санкции за нарушение антидопинговых правил в игровых видах спорта»	Октябрь	Тренеры-преподаватели
7	Проведение лекции по теме: «Правила прохождения спортсменом процедуры допинг контроля»	Октябрь	Тренеры-преподаватели
8	Прохождение тренерами-преподавателями и спортсменами онлайн-курса дистанционного обучения «Антидопинг» для спортсменов и персонала спортсменов и получение сертификата «РУ САДА»	Январь	Заместитель директора
9	Проведение лекции по теме: «Запрещенные субстанции, запрещенные методы и последствия допинга на здоровье»	Декабрь	Тренеры-преподаватели

2.8 Инструкторская и судейская практика

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

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

На тренировочном этапе необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж

в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

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

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

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

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

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

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (2 раза в год для групп УТЭ, 2 раза в год для групп ССМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по фигурному катанию на территории РФ, определение базовых принципов работы

медицинского персонала, оснащения спортивных ледовых арен. Содержание медико-биологических мероприятий определено международной и российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта, в которую входят:

1) федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

2) приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н (ред. от 19.03.2019) «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 № 42578);

3) приказ Минздрава России от 20.06.2013 № 388н (ред. от 19.04.2019) «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.08.2013 № 29422);

4) приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. №337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;

5) приказ Минздрава России от 30.05.2018 № 288н «Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.07.2018 № 51571).

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья фигуристов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях.

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного этапа подготовки;

- целесообразное построение одного учебно-тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межсоревновательных циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья спортсмена, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов, применяются в небольшом объеме с разрешения врача.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро, свето- и баропроцедуры), массаж.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм служит массаж: общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику спортсмена и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и учебно-тренировочной деятельности вызывают у спортсменов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу соревнований. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В спорте чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки представлены ниже.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно сдавать промежуточную аттестацию по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фигурное катание на коньках» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно сдавать промежуточную аттестацию по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Тульской области;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно сдавать промежуточную аттестацию по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработан с учетом приложений 7-9 к ФССП.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты обучающегося спортсмена не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Синхронное катание на коньках

Обучающиеся сдают нормативы ОФП и СФП по таблице нормативов одиночного катания на коньках.

В таблице 13 представлены нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Таблица 13 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

В таблице 14 представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Таблица 14 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

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

В таблице 15 представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и «фигурное катание на коньках»

Таблица 15 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках»

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

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»

4.1 Этап начальной подготовки

Для поступления на обучение на этап начальной подготовки, и в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, проводится индивидуальный отбор.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки

1. История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках. История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила организации и проведения соревнований. Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности.

4. Основы спортивной подготовки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки фигуриста: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.

5. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких результатов.

6. Гигиенические знания, умения, навыки. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена сна.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Общий режим дня спортсмена. Режим приема пищи, витаминизация. Питьевой режим во время тренировки. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям.

8. Основы спортивного питания. Особое значение питания для растущего организма. Калорийность пищевых веществ. Режим питания.

9. Требования к инвентарю, оборудованию, спортивной экипировке. Общая характеристика инвентаря, оборудования и экипировки, необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для учебно-тренировочных занятий. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение.

10. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта. Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке. Соблюдение правил поведения. Требования по технике безопасности на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.

Общая и специальная физическая подготовка в группах начальной подготовки

Цель обучения на начальном этапе подготовки - содействие развитию основных физических качеств и на этой основе - становление навыка скольжения.

Основные задачи по общей и специальной физической подготовке:

1. Содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов.

2. Развитие скоростных, двигательных-координационных способностей, гибкости с учетом специфики двигательной деятельности фигурного катания на коньках.

Основными средствами общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения (ОРУ). К ним относятся упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду и темп движений, достаточную сложность упражнений, осанку. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Элементы акробатики:

различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», колесо (переворот боком);

- элементы легкой атлетики:

беговые упражнения выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10 – 15 м), с хода (10 – 15 м), переменный бег (30 – 60 м), бег на средние дистанции; прыжки в длину и высоту, метания;

- элементы гимнастики (художественной и спортивной):

различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные, то же на гимнастической скамейке, групповые упражнения с гимнастическими скамейками, упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании, простейшие висы, упоры, упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, толчок набивного мяча.

Для развития физических качеств используются следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик), внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоления препятствий, броски и ловлю мяча в различных положениях, игры и эстафеты;

- для развития координации:

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

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту (с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну ногу и т.д.), прыжки в длину, тройной прыжок с места (разбега), многоскоки, бег с препятствиями, игры, эстафеты с бегом и прыжками;

- для развития быстроты:

выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 м из различных исходных и стартовых положений, ускорения, игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития равновесия:

упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях), упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной

опоре, с движениями рук);

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

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте, подвижные и игры с использованием статических поз.

Для решения поставленных задач на занятиях в группах начальной подготовки применяются: средства общей физической и специальной подготовки, имитационные упражнения, упражнения по обучению скольжению, игры.

Средствами внеледовой подготовки на этом этапе служат: общеразвивающие упражнения; акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Выполнение комплекса упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям, имитация скольжения вперед, назад; повороты стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с передвижением; исполнение полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитация перебежки на месте, в движении; ласточка, пистолетик, спирали, бег со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

Техническая (ледовая) подготовка на этапе начальной подготовки

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полуприседы и приседы, ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; ходьба на зубцах; скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжение со старта; разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»; скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу; перетяжки вперед и назад; скольжение по дуге вперед и назад, реберное скольжение по дуге; перебежка вперед и назад; смена направления скольжения; смена фронта скольжения; поворотные элементы: тройки, многократные тройки; спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода; вращения на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, 32 пируэт, волчок, пируэт назад, элементы с опорной фазой (подскоки, перепрыгивания через препятствия, прыгивание на лед с борта на ход вперед и назад); подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот; прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки перекидной, сальхов, тулуп, риттбергер в 1 оборот, прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. Особое внимание уделяется обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в техники фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Обучение их к выполнению можно только при вращении - основном, опорном. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части - скручивание. Это движение - базовое в технике фигурного катания на коньках.

Содержание специальной технической подготовки на этапах НП 1-3 годов обучения:

- падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда;
- падать, садиться и подниматься на льду;
- ходьба на месте;
- ходьба с продвижением 8 – 10 шагов;
- чередование ходьбы и скольжения на двух ногах;
- глубокий присед на месте. - чередование ходьбы с длительным скольжением;
- передвижение с приседами;
- фонарики 1 вперед – 1 назад;
- фонарики вперед: 2-3 подряд;
- подскок на двух ногах с места;
- змейка вперед и назад: 4-6-8 подряд.
- скольжение вперед 8-10 шагов;
- скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой);
- фонарики вперед 4-6-8 подряд;
- фонарики назад 4-6-8 подряд;
- остановка плугом вперед;
- повороты на двух ногах вперед, назад, на месте;
- остановка плугом с продвижением;
- слалом вперед. - основной шаг вперед (отталкивание ребром);
- змейка вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки);
- змейка назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); - повороты вперед-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны);
- скольжение назад на одной ноге (дистанция – рост фигуриста) на правой и на левой ноге;
- вращение на двух ногах: 2 оборота;
- скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция – 2 роста фигуриста);
- скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция – 2 роста фигуриста);
- беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд;
- троечный поворот вперед-наружу с места с обеих ног;
- дуга назад-наружу (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;
- дуга назад-внутри (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;
- беговые шаги назад (5 подряд) по часовой стрелке с обеих ног;
- вращение на одной ноге: 3 оборота;
- Т-остановка наружу ребром с обеих ног;
- подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны;
- троечный поворот вперед-внутри с места на правой и левой ноге;
- повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки;
- хоккейный тормоз правой или левой ногой;
- подскок козлик; - спираль вперед на правой и левой ноге;
- выпад вперед на правой и левой ноге;
- открытый моухок вперед-внутри с места с правой и левой ноги;
- передвижение по кругу ходом назад-наружу с левой и правой ноги;
- балетный прыжок с правой или левой ноги (это прыжок в 0,5 оборота, который выполняется с хода назад-наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед-внутри на другую ногу);

- беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой или против часовой стрелки;

- вращение винт – модификация для начинающих;
- передвижение по кругу троечными поворотами вперед-наружу в обе стороны;
- передвижение по кругу троечными поворотами вперед-внутри в обе стороны;
- перекидной прыжок с места;
- прыжок мазурка с правой или левой ноги (выполняется в 0,5 оборота с хода назад-наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед-наружу).

Пример: исходное положение - правая нога вперед наружу; отталкивание - зубцом левой ноги; приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед-наружу;

- комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед-внутри, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед-внутри; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;

- циркуль вперед-внутри с правой и левой ноги. - основной шаг (попеременное многократное отталкивание);

- дуги вперед-наружу и вперед-внутри: 4-6 подряд; - вращение винт с захода беговыми назад (минимум 3 оборота);

- перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов;
- полиуфлип;
- многократные тройки назад-наружу с левой и правой ноги;
- дуги назад-наружу и назад-внутри: 4-6 раз: - прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной;

- спирали вперед-наружу и вперед-внутри по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге;

- тулуп 1 оборот;
- вальсовые тройки с левой и правой ноги;
- вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота);
- шоссе вперед по часовой и против часовой стрелки;
- беговые вперед и назад по восьмерке;
- сальхов 1 оборот;
- дуги вперед с махами: 4-6 раз: - комбинация прыжков: перекидной – тулуп или сальхов – тулуп;

- тройки назад-вперед в обе стороны; - вращение винт назад (минимум 3 оборота);

- вальс по восьмерке;
- риттбергер 1 оборот;
- комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 оборот;
- вращение в волчке (минимум 3 оборота);
- комбинация спиралей: спираль вперед-внутри; моухок вперед-внутри; спираль назад-наружу (по часовой и против часовой стрелки);

- серия шоссе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки;
- флип 1 оборот;
- комбинация прыжков: риттбергер - риттбергер;
- серия прыжков: 1 - перекидной - прыжок в 0,5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении полушпагат с приземлением через рубец на ход вперед-внутри - тулуп 1 оборот;

- вращение либела (минимум 3 оборота);
- комбинация вращений: вращение вперед - вращение назад (минимум 3 оборота на каждой ноге);
- тройка н назад-наружу, моухок вперед-внутри, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;
- комбинация спиралей: спираль вперед-наружу, 1 беговой назад, спираль назад-внутри выполняется в обе стороны;
- прыжок шпагат;
- лутц 1 оборот;
- комбинация прыжков: перекидной - ойлер - сальхов;
- аксель;
- комбинация вращений: либела - волчок (общее минимальное число оборотов – 6);
- шаг джаксон по часовой и против часовой стрелки.

Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий.

Занятие, как правило, проводится в форме тренировки. Основным методом на 1-3 году обучения - повторный и игровой. Обучающиеся должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой подкладкой либо шлемы для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной.

Во время проведения занятия родители должны находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей).

Правильное падение. В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.

Правильный подъем. Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обеих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера-преподавателя, принимая положение стоя.

Ходьба в позиции стоя. Руки вперед, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаясь неподвижными в нужной позиции в течение 5 секунд. Повторить упражнение 3 раза.

Ходьба со скольжением. Маршировать: считая 1, 2, 3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающим ширину бедер). Повторить 5 раз.

Прыжок на двух ногах на месте. Находясь в положении стоя, руки перед собой, согнув колени; подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени, затем вернуться в исходное положение. Повторить это упражнение 3 раза.

Фонарики с продвижением вперед. Пятки вместе, ступни формируют широкую V-образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного прикосновения пальцев.

Основной шаг (отталкивание и скольжение).

- Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения;

- руки не должны быть закрепощены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными. Некоторые упражнения выполняются с руками вниз для

концентрации внимания на положение головы и тела;

- голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки);

- колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед;

- при стартовом отливании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Переходный толчок производится от ноги, и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорой;

- необходимый ритм и координация движений задаются с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений.

На этапе ледовой адаптации длительность и содержание занятий должны варьировать с учетом уровня и особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий.

На этапе становления навыка скольжения каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны. Учебный материал повторяется на занятии в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. Например, приседания в движении, скольжение со сменой фронта изучаются как самостоятельные упражнения, затем даются в качестве игры на внимание, а далее предлагается в форме эстафеты. При этом, меняя интенсивность и дозировку упражнений, можно использовать их для содействия развитию физических качеств в ледовых условиях.

Традиционно занятие по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводноподготовительной, основной и заключительной.

На 2-ом и 3-ем году обучения к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и внеледовых условиях, урокам по обучению техники элементов одиночного катания в соответствии с соответствующими разрядными требованиями добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ. Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения), а на специально-подготовительном этапе – соревновательные программы.

Для ледовой разминки подирают упражнения, которые изучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду. Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия. Во всех случаях акцент делается на точность техники исполнения шагов.

С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов. В подготовительном периоде составляют комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются. На 2-м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с непрерывным условием работы над осанкой. 3-й год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку над контролем и по заданию тренера-преподавателя для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода.

Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения. Сложные - с применением расчлененного. Оптимальным является выделение не более

1-2 опорных точек, на которых концентрируется внимание занимающихся. Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений.

При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиций для включения в работу верхней части корпуса. Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки (количество прыжков элементов в серии от 4 до 8, вращений + шаги – до 6; интервал отдыха зависит от направленности и задач; число повторений в серии – 2-3).

В соревновательном периоде на 2-м году обучения сохраняется непрерывность процесса обучения технике основных групп элементов, но снижается их объем. Тренировки развивающего характера предусматривается в каждом микроцикле.

На 3-м году обучения в соревновательном периоде возрастает интенсивность практически без изменения времени учебно-тренировочных занятий, что обусловлено спецификой физиологических особенностей детей данного возраста.

Моделирование соревновательных ситуаций на 2-м и 3-м году обучения проводится в конце специально-подготовительного периода с целью адаптации к соревнованиям в следующей форме:

- моделирование соревновательной разминки;
- прокат соревновательных программ на разные трибуны;
- прокат в соревновательных костюмах;
- прокат после жеребьевки;
- моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и др.).

Обучение технике владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей у детей, исполнительного мастерства. Наличие 5-6 элементов в техническом арсенале является достаточным основанием для начала работы по обучению импровизации.

По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций, и серий. На 3-м году обучения из них составляются танцевальные этюды.

Для импровизации используются достаточно грамотно технически основные элементы. Возможна следующая последовательность:

- предлагается набор элементов, порядок и место их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм;
- предлагается свободный выбор элементов и музыки; - предлагается образ и музыкальное сопровождение;
- предлагается создать образ.

Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде, как средство развития специальной и общей выносливости в подготовительном и переходном периодах.

Хореография на этапе начальной подготовки.

Для достижения высоких показателей в соревнованиях немаловажное значение имеет уровень двигательной подготовки спортсменов, которого можно достичь, используя все средства хореографии. Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень развития физических

качеств, и в первую очередь гибкости, быстроты и силы.

Результатом освоения Программы в области хореографии является:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы; - навыки публичных выступлений.

Основное содержание хореографической подготовки составляют движения классического, народного и современного бального танца. В самостоятельную группу выделяют пластические движения, свободные от канонов классического танца. Важное значение имеет ритмика, которая учит согласовывать свои движения с музыкой.

Следующая группа средств — это пантомима, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений.

Упражнения классического танца могут выполняться у опоры и на середине зала:

- у опоры - лицом или боком к опоре,
- на середине движения выполняются на месте, в полповорота, с продвижением со сменой мест в шеренгах, по диагонали, по кругу.

Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники выполнения, которую можно достичь, применяя подводящие упражнения и контролируя работу необходимых групп мышц.

Начальная подготовка 1 года обучения.

Задачи хореографической подготовки:

- формирование правильной осанки;
- обучение позициям ног и рук;
- обучение элементам партерной хореографии;
- развитие двигательных навыков и координации движений;
- обучение технике выполнения элементов у опоры по точкам, в медленном темпе;
- обучение поворотам;
- обучение хореографическим прыжкам.

Применение партерной хореографии на данном этапе подготовки позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры, дает возможность привить навык «чувствовать мышцы», видеть красивую линию ног в положении сидя и лежа, быстрее добиться качества выполнения разучиваемых элементов. После предварительной подготовки, выполнения упражнений в партере (на полу в положении сидя или лежа), когда у детей сформировалось понятие: «осанка», «прямая нога», «носок натянут», «выпады», «растяжка», «взмах», их можно переводить к обучению у опоры.

Первичное обучение элементам производится в сторону, по мере усвоения разучивается выполнение элементов вперед: деми плие «полуприсед», батман тандю, батман тондю жете «взмах», деми ронд - полукруг, пассе, гранд батман - «взмах».

На занятии необходимо чередовать и сочетать элементы партерной хореографии с элементами у опоры, а также применять элементы игры, имитационные упражнения и доступные танцевальные движения.

Обучение хореографическим движениям (м/р 2/4) - полька, шаг галопа, подскоки, пассе.

Начальная подготовка 2, 3 годов обучения.

Задачи хореографической подготовки:

- формирование правильной осанки;
- совершенствование пройденного материала на этапе НП-1.

Содержание хореографической подготовки на данном этапе:

Элементы экзерсиса:

1. grand plié - лицом к опоре по I, II, V позициям;
2. battement tendu - крестом: вперед - спиной или лицом к опоре, в сторону и назад - лицом к опоре;
3. battement tendu gete - крестом: вперед - спиной к опоре, в сторону и назад - лицом к опоре;
4. rond de jump par terre - лицом к опоре с фиксацией положения ноги вперед на носок, в сторону на носок, назад на носок.
5. relevelement - крестом: вперед - спиной к опоре, в сторону и назад - лицом к опоре;
6. grand battement- крестом: вперед - спиной к опоре, в сторону и назад - лицом к опоре. Повороты на двух ногах: - повороты приставлением ноги, повороты переступанием, скрестные повороты.

Танцевальные движения

- шаг «польки», шаг «галопа» вправо, влево, сочетание шага «польки» и шага «галопа», «переменный» шаг, «припадание».

4.2 Тренировочный этап (спортивной специализации)

Теоретическая подготовка

1. История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках. История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вид спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в СССР. История фигурного катания в Тульской области. Российские спортсмены – герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли, жизненно важных умений и навыков.

3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила организации и проведения соревнований. Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ. Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные Министерством спорта России. Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

4. Основы спортивной подготовки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных фигуристов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков отдельных физических качеств). Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов

5. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и выделения. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности, фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких результатов.

6. Гигиенические знания, умения, навыки. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена сна. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждения заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Питьевой режим во время тренировки. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой, и досугом. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности, фигурным катанием на коньках. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с вредными привычками.

8. Основы спортивного питания. Особое значение питания для растущего организма. Калорийность пищевых веществ. Режим питания. Значение витаминов. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточная норма питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях.

9. Требования к инвентарю, оборудованию, спортивной экипировке. Общая характеристика инвентаря, оборудования и экипировки, необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для учебно-тренировочных занятий. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.

10. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Требования безопасности перед началом занятий, во время учебно-тренировочного занятия, по окончании занятия. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Правила поведения во время проведения соревнований, учебно-тренировочных мероприятий, в транспорте. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другими видами спорта. Первая помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях.

Общая и специальная физическая подготовка в учебно-тренировочных группах

На учебно-тренировочном этапе увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Большое внимание уделяется использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами ОФП на этом этапе являются следующие упражнения: общеразвивающие, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многообразных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращении и др.

Техническая (ледовая) подготовка на учебно-тренировочном этапе

Занимаясь в учебно-тренировочных группах, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную. За счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях приобретает соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовки. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Основой технической подготовки фигуристов 1-го года обучения является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад-наружу, назад-внутрь со скрещением спереди, петлевым поворотам, исполнению двукратных троек вперед-наружу и вперед-внутрь по рисунку серпантин. В течение года фигуристы должны освоить прыжки: аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног. Второй и третий и последующие годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад-наружу, назад-внутрь, троечных поворотов, джаксонов, чоктау, шагов с перетяжкой. Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки, тоже в два оборота; прыжок двойной аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

Хореография на учебно-тренировочном этапе

Задачи хореографической подготовки:

- формирование правильной осанки;
- совершенствование полученных знаний у опоры (боком);
- развитие координации средствами хореографии;
- развитие и совершенствование двигательных навыков на середине;

Содержание хореографической подготовки на данном этапе:

1. Обучение гранд плие по 4-ой позиции, дубль фразпе в положении на носок, батман сотеню, пикке, балансуа, позы аттетюд, тербушон.
2. Совершенствование релевант на 90гр, гранд батман в сочетании с прыжком соте, сиссон ферме, сиссон фуэте.
3. Обучение энтрелесе у опоры и выполнение на середине.
4. Обучение элементов у опоры: пуанте, пти батман, дубль батман тандю, дубль батман фондю, дубль батман фразпе

Совершенствование элементов экзерсиса на середине

Все элементы экзерсиса, усвоенные у опоры, совершенствуются на середине, как в отдельности, так и в сочетании с другими элементами.

Адажио - включает в себя элементы: девелопе, релевант, позы: аттетюд, тербушон на 45гр и выше, пор де бра, элементы малой акробатики, равновесия, тан лие на 45 вперед книзу.

Аллегро - изучение и совершенствование хореографических прыжков.

Малая группа прыжков - соте, шажман де пье, жете, глиссад, ассамбле, амбуате, сиссон симрл.

Средняя группа прыжков - сотбаск, револьтад на 90гр, сиссон ферме, сиссон фуэте, прыжок согнутой ногой впереди, фаи, кабриоль на 90гр.

Большая группа прыжков - гранд жете (прыжок шагом), шагом касаясь, па де ша (назад), энтрелесе (перекидной, в равновесие), прыжок согнувшись, согнув левую, руку вверх, прыжок согнувшись и прыжок согнувшись ноги врозь, прыжок согнувшись, согнув одну, руки вверх.

Учебно-тренировочный этап 3-5 годов обучения

Задачи хореографической подготовки:

- совершенствование устойчивости, «апломб»;
- совершенствование элементов экзерсиса;
- совершенствование аллегро;
- составление этюдов.

Содержание хореографической подготовки на данном этапе:

1. Элементы экзерсиса: дубль батман тандю, дубль батман фондю, дубль батман фразпе, ронд де жамб ан леер, в том числе на полупальцах (п/п).
2. Подготовка для выполнения пируэта, пируэт на 540гр, 720гр.
3. Обучение тан лие на 90гр, с пируэтом 540гр, 720гр.
4. Упражнения на середине: адажио - совершенствование элементов, гранд плие, томбе, пор де бра с растяжкой, позы аттетюд, тербушон, батман тандю, батман жете, ронд де жамб пар тер, батман фондю, батман фразпе, гранд батман, равновесие с захватом и без захвата.
5. Аллегро:
 - малая группа прыжков: глиссад, жете, ассамбле, прыжки с поворотом соте, шажман де пье, эшапе,
 - средняя группа прыжков: сиссон увер, фаи, сиссон томбе, субрисо.

- большая группа прыжков: гранд жете, гранд па де ша, энтрелесе жете ранверсе.

4.3 Этап совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая подготовка в группах совершенствования спортивного мастерства.

1. История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках. История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вид спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в Российской Федерации. История фигурного катания в ЯНАО, городе Ноябрьске. Российские спортсмены – герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли, жизненно важных умений и навыков.

3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила организации и проведения соревнований. Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ. Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные Министерством спорта России. Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

4. Основы спортивной подготовки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных фигуристов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков отдельных физических качеств). Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов

5. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и выделения. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности, фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких результатов. Понятие об утомлении и восстановлении.

6. Гигиенические знания, умения, навыки. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена сна. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической

профилактики (предупреждения заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Питьевой режим во время тренировки. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой, и досугом. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности, фигурным катанием на коньках. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

8. Основы спортивного питания. Особое значение питания для растущего организма. Калорийность пищевых веществ. Режим питания. Значение витаминов. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточная норма питания. Зависимость питания от периода, цели учебно-тренировочного занятия и участия в соревнованиях.

9. Требования к инвентарю, оборудованию, спортивной экипировке. Общая характеристика инвентаря, оборудования и экипировки, необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для учебно-тренировочных занятий. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.

10. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта. Требования безопасности перед началом занятий, во время учебно-тренировочного занятия, по окончании занятия. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другими видами спорта. Первая помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях.

Общая и специальная физическая подготовка в группах совершенствования спортивного мастерства

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в учебно-тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на учебно-тренировочном этапе. Однако на этапе совершенствования спортивного мастерства цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов-одиночников.

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

Для воспитания силовых способностей используются упражнения на различные группы мышц. Упражнения выполняются на максимальное количество раз до предела

(до отказа).

Для воспитания скоростно-силовых способностей применяются все силовые упражнения, выполняемые за определенные промежутки времени, а также прыжковые упражнения: многоскоки, скоки. Для воспитания скоростных способностей используются беговые упражнения, упражнения со скакалкой и резиной. Для воспитания скоростной выносливости все упражнения должны выполняться на скорость, на время и на количество повторов. Для воспитания специальной выносливости применяются имитационные упражнения в круговой тренировке, упражнения с резиной, а также упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения, выполняемые на фоне усталости.

Для развития ловкости весьма используются подвижные игры, эстафеты, волейбол, акробатические упражнения.

Гибкость совершенствуется с помощью выполнения акробатических упражнений: мостиков, шпагатов, а также специфических упражнений бильман, захватов ноги из положения ласточки.

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

Высокий уровень развития координационных способностей позволяет фигуристам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением. Для совершенствования двигательной координации используются туры (в обе стороны) с изменением позиций рук, имитационные упражнения, хореографические упражнения, плавание и т.д.

Техническая (ледовая) подготовка на этапах совершенствования спортивного мастерства

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

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

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

Короткая программа: - аксель, двойной аксель;

- прыжки с шагов в 2 или 3 оборота;

- каскад из двух прыжков: 2 оборота + 2 оборота, 2 оборота + 3 оборота, 3 оборота + 2 оборота;

- позиция Либела или волчок со сменой ноги (юноши), позиция заклон назад или

в сторону (девушки);

- комбинация вращений с одной сменой ноги (минимум 6 оборотов на каждой ноге);

- дорожки шагов.

Произвольная программа:

- прыжки, в том числе аксель, двойной Аксель;

- прыжки в 2 оборота;

- каскады, комбинации, которые состоят из двух прыжков в 2 оборота, в 2,5 оборота;

- вращения со сменой ноги (минимум 10 оборотов), прыжком во вращение, вращение с заходом прыжком (минимум 6 оборотов);

- дорожки шагов.

Хореография на этапе совершенствования спортивного мастерства

Задачи хореографической подготовки:

- совершенствование техники выполнения хореографических прыжков, составление прыжковых связок с элементами избранного вида спорта;

- совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений. Изучение современных стилей: модерн, джаз, хип-хоп, рок-н-ролл;

- составление этюдов.

Содержание хореографической подготовки на данном этапе:

1. Экзерсис на полупальцах у опоры, на середине и с элементами избранного вида спорта.

2. Совершенствование техники турлянь и поворотов (пируэтов) (у опоры и на середине с элементами избранного вида спорта).

3. Выполнение тан лие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720° , 1080° .

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»

К занятиям допускаются обучающиеся, у которых отсутствуют медицинские противопоказания для занятий фигурным катанием на коньках, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Обучающиеся должны соблюдать правила поведения, внутреннего распорядка, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистая, волосы подстрижены или собраны с фиксацией их резинкой, ногти на руках и ногах коротко острижены. Ношение учащимися, каких-либо аксессуаров и иных предметов украшений на занятии категорически запрещается, во избежание возможного травмирования.

Выходить на площадку и уходить с площадки допускается только с разрешения тренера-преподавателя или (и) по рекомендациям медицинского работника. Обучающийся, нарушивший инструкции по правилам безопасности, или намеренно нанесящий ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий. В случае недееспособности обучающегося по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его законные представители.

Требования безопасности во время занятий:

- Заниматься строго по плану тренера-преподавателя, внимательно слушать и выполнять его указания;
- Во время занятий не должны присутствовать посторонние лица;
- При столкновениях и падениях спортсменов должен уметь применять приёмы самостраховки;
- Начинать занятия, делать остановки и заканчивать занятия строго по команде тренера-преподавателя;
- Строго соблюдать дисциплину;
- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю;
- Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

6.1 Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N54519), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "фигурное катание на коньках", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися) - звукорежиссеры, специалисты по акробатике, преподаватели бальных танцев, хореографы.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.2 Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;*

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;*

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

Учебно-тренировочный процесс в МБУС «Ледовый дворец» (ДЮСШ «Виктория») осуществляется на следующих спортивных объектах:

1. ФОК «Юбилейный»:

- ледовая площадка с искусственным льдом 56х28 метров;
- зал хореографической подготовки 89,6 кв. м.;
- зал скоростно-силовой подготовки 99,2 кв. м.;
- 4 раздевалки, оборудованные душевыми и туалетами;
- медицинский пункт.

2. Тренировочная ледовая арена:

- ледовая площадка с искусственным льдом 60х30 метров;
- 8 раздевалок, оборудованных душевыми и туалетами;
- 4 сушилки.

3. Спортивный зал «Виктория»:

- спортивный зал для подвижных игр 327,7 кв. м.;
- тренажерный зал 110,2 кв. м.;
- 2 раздевалки, оборудованные душевыми и туалетами.

** Обеспечение обучающихся проездом, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется совместно с Общественной организацией «Тульская областная федерация фигурного катания на коньках».*

6.3 Информационные условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Варданын А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
2. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. рекомендации, Челябинск, 1989г.
3. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975г.
4. Горбунова Г.М., Тишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод, письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
5. Ирошникова Н.И., Жгун Е. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 1995.
6. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.
7. Корешев И. А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
8. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОТ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
9. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
10. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
11. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. Минск, 1986г., 72
12. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г. 16. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФИС.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991 г.
14. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании» Автореферат канд. дисс. Киев, 1985г.
15. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
16. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно- методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
17. Единая всероссийская спортивная классификация 2023-2026 гг. по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru/>;
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <http://minobrnauki.gov.ru/>;

3. Министерство спорта Тульской области <https://sport.tularegion.ru/>;
4. Министерство образования Тульской области <https://education.tularegion.ru/>;
5. Федерация фигурного катания на коньках России <https://fsrussia.ru/>