

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»
КИМРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ



«УТВЕРЖДАЮ»
ДИРЕКТОР МАУДО
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»
О.Ю.СИНЮШКИНА
О.Ю. Синюшкина 2023г.

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

Срок реализации программы: без ограничений

Составители программы:

инструктор-методист
Беляева Н.Г

КИМРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ
2023 г.

Содержание

1.	Общие положения	-3
1.1.	Характеристика вида спорта	-3
1.2.	Цель программы	-3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	-4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	-4
2.2.	Объем программы	-5
2.3.	Виды обучения	-6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	-8
2.5.	Календарный план воспитательной работы	-10
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьба с ним	-13
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	-18
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	-20
3.	Система контроля	-24
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	-24
3.1.1.	Этап начальной подготовки	-24
3.1.2.	Учебно-тренировочный этап -	25
3.1.3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	-25
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	-25
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	-26
4.	Рабочая программа	-29
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	-29
4.2	Учебно-тематический план	-50
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки По отдельным спортивным дисциплинам	-53
6.	Условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	-53
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	-53
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	-56
6.2.1.	Укомплектованность школы педагогическими, руководящими и иными работниками	-56
6.2.2.	Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников школы	-56
6.3.	Информационно-методические условия реализации	

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «фигурное катание на коньках» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1092 (далее - ФССП) с учетом примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022г № 1309

В данной Программе рассматривается учебно-тренировочный процесс по фигурному катанию на коньках в рамках системы многолетней спортивной подготовки. Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на конька» в МАУДО «Спортивная школа № 2» (далее – Организация) осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивают формирование личностных результатов: овладение знаниями об

индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика вида спорта «фигурное катание на коньках»

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

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

2.2. Объем Программы

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	12	14	20	24
Общее количество часов в год	312	624	728	1040	1248

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах 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 день суммарная продолжительность занятий не должна превышать более восьми часов.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования

Учебно-тренировочные занятия в Организации имеют следующие формы обучения: групповые занятия, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные индивидуально-групповые занятия.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Планирование учебно-тренировочных мероприятий осуществляется Организацией в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий и допуском спортсменов организации к соревнованиям.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Тверской области	-	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 дней
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 дней, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней	

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

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

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

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

2.4.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей Программу, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности 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 Организации.

2.4.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах 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.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах									
		6	12	14		20		24			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в астрономических часах									
		2	2	3		3		4			
		Наполняемость групп (человек)									
		от 10		от 10		от 5		от 3		от 1	
			%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%
1.	Общая физическая подготовка	30	94	24	150	10	73	10	104	10	125
2.	Специальная физическая подготовка	10	31	15	94	20	146	10	104	10	125
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	6	2	12	2	14	7	73	9	112
4.	Техническая подготовка	40	125	35	219	42	306	45	468	45	562
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	3	2	12	3	22	3	31	4	50
6.	Хореография	15	47	20	125	20	146	20	208	13	162
7.	Инструкторская и судейская практика	1	3	1	6	1	7	2	21	5	62
8.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия,	1	3	1	6	2	14	3	31	4	50

тестирование и контроль									
Итого:	312	624	728	1040	1248				

2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

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

№ п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочных занятий в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической	В течение года

		работе	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до учебно-тренировочной и соревновательной деятельности Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета	В течение года
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в Тверской области культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Теоретическая часть

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют

соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его формы		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото, видео
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тверской области
	3.Проверка лекарственных препаратов «Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для проверки дома).
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 – 2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке

				препаратов.
	7.Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа. Фото. видео
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса -это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля»,	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тверской области.

		Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»		
--	--	--	--	--

Каждый, кто стремится стать настоящим спортсменом, достичь высоких спортивных результатов, должен помнить следующее:

1. Спортсмен несет ответственность за свое поведение.
2. Допинг чрезвычайно опасен для здоровья.
3. Допинг может сломать спортивную карьеру и испортить репутацию спортсмена навсегда.
4. Антидопинговые правила должен знать каждый спортсмен.
5. Спортсмен обязан сказать «нет» допингу.
6. Если спортсмен заболел, нельзя самому решать, какие лекарства принимать, даже если вам советует принять лекарство близкие вам люди – мать, отец, бабушка и др.
7. Спортсмен должен внимательно следить за тем, что он принимает. Никогда не принимайте незнакомые лекарства или витамины – в них может быть допинг.
8. Спортсмен должен помнить, что допинг – это обман.
9. Спортсмен должен уметь проигрывать.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач является подготовка спортсмена к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время занятий на учебно-тренировочном этапе у шахматистов необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ. Спортсмены этапа

совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и проводить занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря. Для этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания – судьи по спорту.

План инструкторской и судейской практики

Этап начальной подготовки до года	Количество часов
Инструкторская и судейская практика Лекция «Основы судейства»	3
Этап начальной подготовки (свыше года обучения)	
Инструкторская и судейская практика: Лекция «Основы судейства»	3
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке к учебно-тренировочному занятию	3
Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения)	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	2
Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	2
Итого инструкторская практика:	4
Судейская практика	
Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	1
Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	2
Итого судейская практика:	3
Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (до 3-х лет обучения):	7
Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения)	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	3
Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки	2
Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	2
Самостоятельное проведение общей разминки	2
Итого инструкторская практика:	9
Судейская практика	
Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	8
Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	4

Итого судейская практика:	12
Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (свыше 3-х лет обучения):	21
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия	5
Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия с группой начальной подготовки	5
Помощь тренеру-преподавателю в проведении специальной разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия	5
Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	5
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке к учебно-тренировочному занятию с учебно-тренировочной группой	5
Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований Организации для группы начальной подготовки	4
Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований Организации для учебно-тренировочных групп	4
Итого инструкторская практика:	33
Судейская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований Организации для группы начальной подготовки	15
Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований спортивной Организации для учебно-тренировочных групп	14
Итого судейская практика:	29
Всего инструкторская и судейская практика на этапе совершенствования спортивного мастерства:	62

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «фигурное катание».

Организация ведет контроль за прохождением спортсменами медицинского обследования.

Спортсмен, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико - биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психо - реабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недо восстановления. Субъективно фигурист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности. Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно - сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

- 1) рациональный режим дня;
- 2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- 3) естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания.

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок.

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Использование естественных факторов природы.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами. Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Методические средства восстановления

Под методическими средствами восстановления подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро и макро циклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание

положительного эмоционального фона. Методические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма фигуриста имеет общефизическая подготовка. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки. Методические средства восстановления. Под методическими средствами восстановления подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро и макро циклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Методические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма фигуриста имеет общефизическая подготовка. Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Медико-биологические средства восстановления.

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;

- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в фигурном катании, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины. Применение фармакологических средств, стимулирующих умственную деятельность, планирование их применения, следует осуществлять у спортсменов с уровнем квалификации не ниже мастера спорта и под руководством врача. Практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств, при всей их эффективности, не имеет должного распространения.

Психологические средства восстановления.

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в фигурном катании. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо, чтобы и фигуристы представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по фигурному катанию, к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации. На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. №1144 н «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».

3. Система контроля

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

3.1.1. 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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фигурное катание на коньках» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией 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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Упражнения	Единица измерен.	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 метров	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3X10м	с	Не более		Не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во 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 (1 мин.)	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			65		68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (1мин.)	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			30		35	
2.3.	Выкрут прямых	см	Не менее		Не менее	

	рук вперед-назад с шириной хвата		50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	Не менее		Не менее	
			27	24	28	25

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

№ п/п	Упражнения	Единица измерен.	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 метров	с	Не более	
			6,7	7,0
1.2.	Челночный бег 3X10м	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)	Кол-во раз	Не менее	
			24	21
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (1 мин.)	Кол-во раз	Не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (1мин.)	Кол-во 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
2. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Периоды 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»	

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ п/п	Упражнения	Единица измерен.	Норматив	
			Юноши/юниоры	Девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 метров	с	Не более	
			8,4	9,9
1.2.	Бег на 2000 метров	Мин,с	Не более	
			-	10,0
1.3.	Бег 3000 метров	Мин, с	Не более	
			13.00	-
1.4.	Челночный бег 3x10	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.)	Кол-во раз	Не менее	
			45	39
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее	
			12	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	Кол-во раз	Не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (1 мин.)	Кол-во раз	Не менее	
			30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (1 мин.)	Кол-во 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
2. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.

Рабочая программа составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

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 вид 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, двигательно-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, перекуты, 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; вращение 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-внутрь с правой и левой ноги. - основной шаг (попеременное многократное отталкивание);
- дуги вперед-наружу и вперед-внутрь: 4-6 подряд; - вращение винт с захода беговыми назад (минимум 3 оборота);
- перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов;
- полиуфлип;
- многократные тройки назад-наружу с левой и правой ноги;
- дуги назад-наружу и назад-внутрь: 4-6 раз: - прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной;
- спирали вперед-наружу и вперед-внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге;
- тулуп 1 оборот;
- вальсовые тройки с левой и правой ноги;
- вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота);
- 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-внутрь; моухок вперед-внутрь; 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-внутрь - 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-внутрь, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;
- комбинация спиралей: спираль вперед-наружу, 1 беговой назад, спираль назад-внутрь 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. Основной метод 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 обоих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера-преподавателя, принимая положение стоя.

Ходьба в позиции стоя. Руки впереди, 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 подбирают 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. relevent - 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».

Учебно-тренировочный этап

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 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.

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. Режим питьевой воды 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 приобретается 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-внутри со скрещением спереди, петлевым поворотам, исполнению двукратных троек вперед-наружу и вперед-внутри 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-внутри, троечных поворотов, джексонов, 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 фραπε 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 фраппе

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, релевелянт, 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 сос емной положения ног 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 3-6 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 фраппе, 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 фраппе, 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.

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 разрывов 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 этапе 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, выкруков, 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°.

теоретическая, психологическая подготовка													
Хореографическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	12	7	125
Инструкторская и судейская практика		1	1		1		1		1	1			6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1		1		1		1		1		1	6
Всего часов:	50	52	51	53	51	51	53	55	55	57	51	45	624

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП до трех лет

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки (в часах)													
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	73
Специальная физическая подготовка	12	13	12	12	12	12	12	12	12	13	12	12	146
Участие в спортивных соревнованиях	-	2	-	2	-	2	2	2	2	2	-	-	14
Техническая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	30	30	30	21	20	306
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Хореографическая подготовка	12	12	12	12	13	12	13	13	12	12	12	11	146
Инструкторская и судейская практика	1	-	1	-	1	-	1	1	1	1			7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	14
Всего часов:	59	61	60	60	60	60	62	67	67	68	53	51	728

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СВЫШЕ трех лет

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки (в часах)													
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	7	104
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	7	104
Участие в спортивных соревнованиях	7	7	6	5	7	5	7	5	7	7	5	5	73
Техническая подготовка	39	39	39	40	38	40	39	39	38	39	40	38	468
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	31
Хореографическая подготовка	17	18	17	18	17	18	17	18	17	17	17	17	208
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	31
Всего часов:	89	88	88	89	86	89	87	88	88	88	81	79	1040

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки (в часах)													
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	11	11	11	11	11	10	10	10	125
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	11	11	11	11	11	10	10	10	125
Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	10	10	10	9	9	10	9	9	9	112
Техническая	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	46	46	562

подготовка													
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	50
Хореографическая подготовка	14	13	14	14	13	14	14	14	13	13	13	13	162
Инструкторская и судейская практика	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5	62
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
Всего часов:	103	104	105	105	105	106	106	105	105	102	101	101	1248

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный.

В спорте по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микро-циклов:

- развивающий тактический (РТк);
- развивающий технический (РТх);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С);
- восстановительный (В).

Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается. Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них. Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под-этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой

серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Различают следующие типы мезоциклов:

1. Втягивающие мезоциклы
2. Базовые мезоциклы
3. Контрольно-подготовительные мезоциклы
4. Предсоревновательные мезоциклы
5. Соревновательные мезоциклы
6. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

4.2. Учебно-тематический план раскрывает технологию изучения Программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них. В учебно-тематическом плане обозначены разделы и темы Программы с определением количества отведенных на их изучение часов, с разбивкой на теоретические и практические часы

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	240/360		
	История возникновения вида спорта и его развитие	30/40	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Закаливание организма	30/40	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	30/40	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом Режим дня и питание	50/80	декабрь январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме, профилактика травматизма.

	обучающихся			Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	60/120	март апрель май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	40/40	июнь	Понятийность, классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Правила вида спорта. Нормы и условия для присвоения спортивных разрядов. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	360/600		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	30/50	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	30/50	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	30/50	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	30/50	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	30/50	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы	30/50	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования

	техники вида спорта			слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/100	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/100	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/100	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Правила вида спорта. Нормы и условия для присвоения спортивных разрядов.
Этап совершенствования спортивного мастера	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	720		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	60	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	60	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	60	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	60	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как	220	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура

	функциональное и структурное ядро спорта			спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Единая всероссийская спортивная классификация.
	Восстановительные средства и мероприятия	200		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» основаны на особенностях вида спорта «фигурное катание на коньках» и его спортивных дисциплин.

Реализация Программы в Организации проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фигурное катание на коньках», по которым осуществляется спортивная подготовка в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта. В организации спортивная подготовка осуществляется по дисциплине одиночное катание (номер-код 0500013611 Я)

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Тверской области 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.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «одиночное катание».

6. Условия реализации Программы

6.1 . 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 № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 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.

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Гантели переменной массы (3 до 5 кг)	комплект	3
2.	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	1
3.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2

4.	Ледоборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
5.	Лонжа переносная	штук	3
6.	Лонжа стационарная	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мини батут	штук	10
9.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4
10.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 3 кг	комплект	3
11.	Мяч волейбольный	штук	5
12.	Мяч теннисный	штук	50
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Обруч гимнастический	штук	10
15.	Перекладина гимнастическая	штук	1
16.	Полусфера гимнастическая	штук	6
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	5
19.	Станок для заточки коньков	штук	2
20.	Станок хореографический	комплект	1
21.	Степ для фитнеса	штук	10
22.	Фишки для разметки ледовой площадки	штук	40
23.	Эспандер	штук	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для фигурного катания	штук	на обуч-ся	-	-	1	1	2	1
2.	Лезвия для фигурного катания	штук	на обуч-ся	-	-	1	1	2	1
3.	Чехлы на лезвия	штук	на обуч-ся	-	-	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
№ п/п		Единица		Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

	Наименование	измерения	Расчетная единица	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для соревнований	штук	на обуч-ся	-	-	1	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обуч-ся	-	-	1	1	1	1
3.	Наколенники	пар	на обуч-ся	1	1	1	1	1	1
4.	Налокотники	пар	на обуч-ся	1	1	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обуч-ся	-	-	1	1	1	1
6.	Шорты защитные	штук	на обуч-ся	-	-	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, 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).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться звукорежиссеры, специалисты по акробатике, преподаватели балльных танцев, хореографы.

6.2.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191Н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 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 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации по виду спорта «фигурное катание на коньках». Непрерывность профессионального развития обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий:

Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей

№	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение учебно-тренировочных советов	1 раз в месяц
2	Проведение мастер-классов	1 раз в год
3	Проведение учебно-тренировочных семинаров	1 раз в год
4	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в год

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

6.3.1. Список нормативных документов

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. От 14.07.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023)
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденный приказом Минспорта России № 1092 от 30.11.2022 года
4. Приказ Минспорта России от 21.12.2022 г. № 1309 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»
5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н
6. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
7. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»

6.3.2. *Список литературы, использованной при разработке Программы*

1. Стенин Б.А. Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М.: С. Принт, 2001 г.;
2. Абсолямова И.В., Жгун Е.В., Хачатуров Л.С., Кандыба С.П., Агапова В.В. Фигурное катание на коньках. М.: Советский спорт, 2006. — 154 с;
3. В.И Виноградова. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках. М.: Советский спорт, 2013 .— 216 с;
4. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М.: Физкультура и спорт, 1976. — 104 с;
5. Мишин А.Н. Фигурное катание на коньках. М.: Физкультура и спорт, 1985. — 271 с;
6. Теоретические и методические основы технической подготовки и оценки компонентов программы фигуристов. Екатеринбург, УГУФК, 2014. — 57 с;
7. Тузова Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов. Москва: Спорт, 2015. — 80 с;
8. <https://fsrussia.ru/>.