АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Департамент физической культуры и спорта
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Дворец спорта «Северная звезда»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБОУ ДО СШ ДС «Северная Звезда»
Протокол № 4
от 11.05.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 139/1/01-04 от 31.05.2023г.

Директор МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»
_____ Р.Х. Рахматуллин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»

(СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ»)

Программа разработана на основании:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утверждённого приказом Минспорта России от 30.11.2022 г № 1092 (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022г., регистрационный № 71653).

Возраст обучающихся: с 6 лет и старше.

Срок реализации программы на этапах:
этап начальной подготовки – 2-3года;
учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-6лет;
совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Разработчик (и) – старший инструктор-методист – Никитина Е.В.

г. Нижний Новгород
2023 г.

Содержание

I. Пояснительная записка....4
II. Общие положения 4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки....5
2.1. Специфика организации тренировочного процесса 6
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку, уровень их спортивной квалификации в соответствии с этапами спортивной подготовки 8
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 9
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 10
2.5. Типовой годовой учебно-тренировочный план 12
2.6. Календарный план воспитательной работы 13
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 15
2.7.1. Общие сведения....15
2.8.2. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, для работы со спортсменами по этапам подготовки....17
2.8. Планы инструкторской и судейской практики 20
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 21
2.9.1. Требования к организации и проведению врачебно- педагогического, психологического и биохимического контроля....21
2.9.2. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств....23
III. Система контроля....26
3.1. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки 27
3.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки 34
IV. Рабочая программа по виду спорта «Фигурное катание на коньках», спортивной дисциплине «одиночное катание» 35
4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий. 35
4.2. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) 37
4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки 40
4.3.1. Общая и специальная физическая подготовка 40
4.3.1.1. Особенности физической подготовки фигуристов 41
4.3.1.2. Воспитание физических качеств....43
4.3.1.3. Направленность и содержание физической подготовки по этапам обучения в процессе многолетней тренировки....44
4.3.1.4. Место физической подготовки в годичном цикле тренировки....46
4.3.2. Технико-тактическая подготовка фигуристов....47
4.3.2.1. Особенности проведения занятий по технико-тактической подготовке фигуристов....48
4.3.2.2. Направленность и содержание технико-тактической подготовки по этапам обучения в процессе многолетней тренировки....49
4.3.3. Хореографическая подготовка 52
4.3.4. Рекомендации по организации психологической подготовки 53
4.3.5. Направленность и содержание спортивной подготовки в....54

соответствии с этапами обучения и циклами спортивной тренировки. 54
4.3.5.1. Направленность и содержание спортивной подготовки в группах начальной подготовки 54
4.3.5.2. Направленность и содержание спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах 55
4.3.5.3. Направленность и содержание спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования 56
4.4. Учебно-тематический план 59
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 63
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 63
6.1. Материально-технические условия реализации Программы 63
6.2. Кадровые условия реализации Программы 66
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы 66
6.3.1. Список литературных источников 67
6.3.2. Перечень аудиовизуальных средств 67
6.3.3. Список Интернет-ресурсов: 67
6.6.4. Комплексы информационно-образовательных ресурсов для использования в тренировочном процессе 68
6.4. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 68
Приложение 1 70
Приложение 2 76
Приложение 3 80
Приложение 4 82
Приложение 5 88
Приложение 6 108
Приложение 7 116
Приложение 8 119
Приложение 9 123
Приложение 10 126

I. Пояснительная записка

Фигурное катание - сложно координационный вид конькобежного спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращения, прыжков, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

Фигурное катание, преследующее эстетические цели в двух направлениях (орнамент и «искусство движений»), представляющее в своих методах полную аналогию методике почти каждого вида искусства, является своеобразным «мостом» между спортом и искусством, что и является ***отличительной особенностью*** этого вида спорта.

Фигурное катание содержит в себе все главные достоинства зимнего спорта в его оздоровительном значении. Фигурное катание вырабатывает весьма необходимые не только для спортсмена, но для каждого человека, качества — ловкость, равновесие, исключительное владение своим телом, чувство ритма. Сложно координационные элементы приучают фигуриста к умению свободно распоряжаться своим телом, сохраняя равновесие в самых трудных положениях. Отличительной особенностью фигурного катания на коньках является связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм

Фигурное катание – зрелищный вид спорта и является не только мощным, спортивно-агитационным средством, но и средством массового физического, эстетического и ритмического воспитания.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» призвана объединить в себе интересы обучающихся, семьи, общества и государства, являющегося основным социальным заказчиком. Данная программа и учебный план составлены с учетом потребностей обучающихся, родителей и Учреждения.

Данная программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

–непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

–учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;

–признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;

–создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

II. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «одиночное катание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации 30 ноября 2022г. № 1092 [1] (далее – ФССП); с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание», приказ Министерства спорта от 21.12.2022 №1309; Уставом и локальными актами Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования спортивная школа дворец спорта «Северная звезда» (МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» (далее – Учреждение).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также

[1] (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022г., регистрационный № 71653)

подготовка спортивных резервов и фигуристов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Для решения поставленной цели в программе реализуются следующие задачи:

1. Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. Профессиональное самоопределение;
3. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
4. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков;
5. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Современные технологии, формы и способы решения поставленных задач нашли свое отражение в программе спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание». Содержательное обеспечение программы объединено в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, которая базируется на основе действующих нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования, обобщения передового опыта работы с юными фигуристами и результатов научных исследований. В этом документе нашли отражение поэтапное построение процесса обучения и тренировки юных спортсменов основные задачи на различных этапах годичного цикла подготовки, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах, ранжирование соревнований по значимости. Особенностью программы являются тренировочные задания, сгруппированные в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств, а также на обучение и совершенствование спортивного мастерства юных фигуристов.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» разработана с учетом основополагающих принципах спортивной подготовки спортсменов:

–Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

–Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

–Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

–организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках;

–система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по фигурному катанию на коньках, и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

–тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

–соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

– процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Условия реализации программы

Программа тренировочных занятий рассчитана на более чем 8 лет комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 6 старше.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» и качества освоения программы (выполнение нормативов и требование ЕВСК).

2.1. Специфика организации тренировочного процесса

Специфика организации тренировочного процесса в фигурном катании заключается прежде всего в интеграции ледовой и внеледовой подготовки. Внеледовая подготовка включает в себя тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности фигуриста, занятия по изучению хореографического искусства и теоретические занятия. В процессе ледовой подготовки юные фигуристы овладевают техникой всех элементов фигурного катания - шагами, спиралями, вращениями, прыжками; осваивают выполнение сложных композиций под музыкальное сопровождение.

Для более эффективной подготовки юных фигуристов, тренировочный процесс в МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» строится по следующим направлениям:

–повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к фигурному катанию и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;

–усиление работы по овладению техникой катания на льду упражнений и совершенствованию навыков выполнения сложно координационных элементов;

–повышение роли и объема специальной физической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала фигуристов;

– осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической и физической подготовки, с целью решения основных задач по видам подготовки;

–повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся и качества работы как отдельных тренеров, так и учреждения в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Программа составлена для каждого этапа подготовки. Учебный материал систематизирован с учетом взаимосвязи физической подготовки и техники, а также последовательности изучения

технических приемов и элементов фигурного катания как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

С целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса на периоды активного летнего отдыха обучающихся, продолжительных выходных или праздничных дней, а также на период ограничительных мероприятий (карантин) или обстоятельств непреодолимой силы тренировочные занятия проводятся в дистанционном формате под руководством тренера. Порядок проведения самостоятельной работы обучающихся регламентируется локальным актом Учреждения. Примерные планы самостоятельной работы тренировочных занятий для групп спортивной подготовки, а также образцы журнала учета выполнения самостоятельной работы представлены в приложениях 9 и 10.

Система многолетней подготовки фигуристов включает в себя 4 этапа: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Задачами этапа начальной подготовки являются:

–формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

–формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

–освоение основ техники по виду спорта фигурное катание на коньках;

–всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

–укрепление здоровья спортсменов;

–отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фигурное катание на коньках.

Задачами учебно-тренировочного этапе (этапа спортивной специализации) являются:

–повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фигурное катание на коньках;

–формирование спортивной мотивации;

–укрепление здоровья спортсменов.

Задачами этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства являются:

–повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

–совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

–стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

–поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

–сохранение здоровья спортсменов.

Выполнение задач программы спортивной подготовки предусматривает:

–систематическое проведение практических и теоретических занятий;

–обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;

–регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных выступлений;

–осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

–просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинокольцовок, кинограмм, соревнований фигуристов высокого класса;

–прохождение инструкторской и судейской практики;

–создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;

–использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку, уровень их спортивной квалификации в соответствии с этапами спортивной подготовки

Этапы подготовки в фигурном катании формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание, особенностей формирования групп (таблица 1).

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку, уровень их спортивной квалификации в соответствии с этапами спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Срок реализации	Миним. возраст для зачисления	Тренир. Часы (астрон.)	Наполняемость группы		Уровень спортивной квалификации - наличие спорт.разряда для зачисления на этап
				мин	мах	
Этап начальной подготовки (2-3года)	1 год	6	6-10	10	20	
	2,3 год	7	12-14			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (4-6лет)	1 год	8	14-18	5	10	1,2,3 юнош.разряд, 3 спорт.разряд
	2 год					
	3 год	10	20-22			1,2 спорт.разряд
	4 год					
	5 год					
	6 год					
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничен	13	24-28	3	6	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничен	14	28-32	1	2	МС

Перевод обучающихся на следующий год обучения, этап обучения производится при условии освоения программы спортивной подготовки и успешного прохождения промежуточной аттестации в форме соревнований, тестирования, сдачи контрольных нормативов.

Обучающиеся, не соответствующие установленному возрасту для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, программные требования следующего года обучения, этапа обучения, при наличии разрешения врача и письменного заявления занимающегося или родителей (законных представителей), могут переводиться раньше срока при условии составления индивидуального плана подготовки по программе ускоренного обучения и решения Педагогического совета Учреждения.

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

Наполняемость групп определяется МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках», а также устанавливает максимальный показатель, не превышающий двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки (п.3.2. Ст.84 «Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта» ФЗ-273 «Об образовании в РФ»). По заявлению обучающегося или одного из его родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта при условии ее реализации и наличии в ней вакантных мест.

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной программы спортивной подготовки определяется количеством астрономических часов в учебно-тренировочную неделю и общим количеством астрономических часов в год.

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

Также в объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки, включая короткие перерывы, динамические паузы.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица №2) для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6-10	12-14	14-18	20-22	24-28	28-32
Общее количество часов в год	312-520	624-728	728-936	1040-1144	1248-1456	1456-1664

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

Тренировочный процесс по фигурному катанию ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Под основными формами организации тренировочного процесса понимаются:

– учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

– индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;

– самостоятельная работа обучающихся по планам спортивной подготовки;

– тренировочные сборы (учебно-тренировочные мероприятия) согласно таблице 3;

– участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

– инструкторская и судейская практика;

– медико-восстановительные мероприятия;

– тестирование, промежуточная аттестация и текущий контроль обучающихся.

1. Учебно-тренировочные занятия:

–групповые и индивидуальные практические (тренировочные) и теоретические занятия;

–практические (тренировочные) и теоретические занятия по планам самостоятельной работы;

2. Учебно-тренировочные мероприятия:

–учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (таблица 3);

–специальные учебно-тренировочные мероприятия: учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период, просмотровые учебно-тренировочные мероприятия;

3. Спортивные соревнования (таблица 4).

Формы занятий по фигурному катанию на коньках определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (тренировочные и не тренировочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию материала (теоретические, практические). Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы обучающихся, а также исходя из материальной базы Учреждения.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения. Практические занятия могут различаться по цели (тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется освоение основам техники и тактики.

На тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности

фигуристов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности фигуристов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у фигуристов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в	

	для комплексного медицинского обследования			год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

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

2.5. Типовой годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный план – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки юных фигуристов. При составлении многолетнего тренировочного плана необходимо основываться на принципах планирования подготовки фигуристов, специфических особенностях фигурного катания, задачах этапов, необходимости достижения на каждом из них модельных значений тактико-технической и физической подготовленности. Типовой проект такого плана приведен в таблице 5.

Таблица 5

Примерный годовой учебно-тренировочный план

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки (2-3 года)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (4-6 лет)						Этап совершенствования спортивного мастерства (не ограничен)	Этап высшего спортивного мастерства (не ограничен)
		1	2	3	1	2	3	4	5	6		
		Недельная нагрузка в часах*										
		6	12	12	14	14	18	20	20	20	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	3	3	3	3	3		4	4
		Максимальная наполняемость групп (человек)										
		20	20	20	10	10	10	10	10	10	6	2
1.	Общая физическая подготовка	93	120	120	110	110	110	100	100	100	112	131

2.	Специальная физическая подготовка	45	106	106	120	120	170	180	180	180	160	116
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	12	12	20	20	30	80	80	80	124	145
4.	Техническая подготовка	105	250	250	300	300	407	448	448	448	562	780
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	12	12	20	20	20	34	34	34	38	40
6.	Хореографическая подготовка	46	104	104	120	120	160	160	160	160	140	116
7.	Инструкторская и судейская практика	4	6	6	20	20	20	20	20	20	80	90
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	10	10	12	12	13	16	16	16	24	30
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	6	6	6	6	6	6	8	8
Общее количество часов в год		312	624	624	728	728	936	1044	1044	1044	1248	1456

* Количество часов в неделю утверждается приказом директора ежегодно в начале учебно-тренировочного года в соответствии с федеральным стандартом и муниципальным заданием, а также в зависимости от загруженности Учреждения (выражается в астрономических часах)

2.6. Календарный план воспитательной работы

Целью воспитательной работы является развитие личности ребенка, его индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

Задачи воспитательной работы:

1. создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья обучающихся;
2. создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей;
3. привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей спортивной школы для решения проблем воспитания;
4. совершенствование педагогического мастерства тренеров-преподавателей с целью повышения эффективности воспитательной работы.

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

1. создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;
2. социальная защита детей на основе личностной ориентации;
3. сотрудничество школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение	В течение года

		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.	
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-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**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 обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка	**Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта,** направленные на воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, а так же культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	В течение года
3.2.	Практическая	Участие в:	В течение

	подготовка	- 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; -соревнованиях, посвященных государственным праздникам России.	года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов в виде семинаров, мастер-классов, показательных выступлений для обучающихся, направленных на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	**Работа с родителями**	**Проведение родительских собраний, бесед, индивидуальных встреч родителей и тренеров-преподавателей, осуществление виртуальных консультаций, контроля посещаемости и успеваемости через соцсети и мессенжеры и цифровую платформу «Мой спорт».** Создание партнерских отношения с родителями ради успешности конкретного ребенка, а, следовательно, успешности спортивной школы в целом. Достижение цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и спортивной школы.	В течение года
6.	**Работа с одаренными детьми**	Награждение победителей и призеров спортивных мероприятий по итогам года. Номинирование детей на различные конкурсы, мероприятия в рамках направления «Одаренные дети». Размещение информации об одаренных детях на стендах и сайте спортивной школы.	В конце года

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

2.7.1. Общие сведения

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Антидопинговая работа в МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» проводится согласно плану антидопинговых мероприятий с целью ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

В соответствии с ч.2 ст.34.3 ФЗ от 04 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ними, 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 допинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду 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, а также родителей;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб
4. нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.
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 упаковке.

Общий план проведения антидопинговых мероприятий, а также тематический план мероприятий представлен в таблице 5 и 6 соответственно.

Таблица 5

План
проведения антидопинговых мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
1	Подготовка и утверждения документов, регламентирующих антидопинговую деятельность учреждения	Сентябрь	Заместитель директора по УМР
2	Ознакомление сотрудников с Планом антидопинговых мероприятий	Сентябрь	Заместитель директора по УМР
3	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
4	Проведение инструктажа по антидопинговому законодательству тренерам при поступлении на работу	При поступлении на работу	Заместитель директора по УМР
5	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Заместитель директора по УМР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно, по мере поступления информации	Заместитель директора по УМР? bнструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
7	Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
8	Подготовка и размещение информации в раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения	По необходимости	Заместитель директора по УМР
9	Оформление стенда по антидопингу	В течение года	Заместитель директора по УМР
10	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов	Согласно плану родительских собраний	Тренеры-преподаватели

2.8.2. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, для работы со спортсменами по этапам подготовки

В организации работы, направленной на противодействие применения допинга в спорте необходимо учитывать возраст обучающихся на этапах спортивной подготовки. С этой целью разработан тематический план мероприятий, направленный на предотвращение допинга и борьбу с ним, который представлен в таблице 6.

Таблица 6

Тематический план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Форма мероприятия	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Курс «О ценностях чистого спорта»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fcourse.rusada.ru%2F&post=-104098097_2759&cc_key=

подготовки					Антидопинг Часть 1 mp4 - (yandex.ru)
	Физкультурно-спортивное мероприятие	Веселые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru) Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Заместитель директора по УМР	1 раз в месяц	Согласовать мероприятие с ответственным за антидопинговое обеспечение региона
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Презентация. Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru)
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Привлечение медицинских работников
	Семинар для тренера	«Виды нарушений Антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Заместитель директора по УМР	1-2 раза в год	Согласовать мероприятие с ответственным за антидопинговое обеспечение региона
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
		Всероссийский антидопинговый диктант	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
Тренировочный этап (до 3 лет обучения)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Курс «О ценностях чистого спорта»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fcourse.rusada.ru%2F&post=-104098097_2759&cc_key= Антидопинг Часть 2 mp4 - (yandex.ru)
	Физкультурно-спортивное мероприятие	Веселые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru) Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Теоретическое занятие	1.Профилактика применения лекарств, имеющих в составе запрещенные субстанции 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Психологические и имиджевые последствия допинга 4.Процедура допинг - контроля	Тренер-преподаватель Заместитель директора по УМР	1-2 раз в месяц	Форма проведения: семинар/дискуссия/круглый стол. Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Презентация. Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru)
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенныйсписок»)	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Привлечение медицинских работников
	Семинар для тренера и спортсменов	«Виды нарушений Антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год	Согласовать мероприятие с ответственным за антидопинговое обеспечение региона
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
		Всероссийский антидопинговый диктант	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
Тренировочный этап (свыше 3» лет обучения)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Тренер-преподаватель	1 раз в год	https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fcourse.rusada.ru%2F&post=-104098097_2759&cc_key= Антидопинг Часть 3 mp4 - (yandex.ru)
	Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru) Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Теоретическое занятие	1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2.Допинг как глобальная проблема современного спорта 3.Наказания за нарушение антидопинговых правил 4.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 5.Запрещенный список 6.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика	Тренер-преподаватель Заместитель директора по УМР	1 раз в год	Форма проведения: семинар/дискуссия/круглый стол. Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Презентация. Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru)
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Заместитель директора по УМР	1-2 раза в год	Согласовать мероприятие с ответственным за антидопинговое обеспечение региона
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Привлечение медицинских работников

		«Запрещенныйсписок»)			
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
		Всероссийский антидопинговый диктант	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Спортсмен	1 раз в год	https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fcourse.rusada.ru%2F&post=-104098097_2759&cc_key= Антидопинг Часть 4 mp4 - (yandex.ru)
	Теоретическое занятие	1.Допинг как глобальная проблема современного спорта 2.Предотвращение допинга в спорте 3.Допинг-контроль 4.Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5.Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6.Основы методики антидопинговой профилактики	Тренер-преподаватель Заместитель директора по УМР	1 раз в год	Форма проведения: семинар/дискуссия/круглый стол. Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Практическое занятие. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Заместитель директора по УМР	1-2 раза в месяц	Согласовать мероприятие с ответственным за антидопинговое обеспечение региона
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
		Всероссийский антидопинговый диктант	Спортсмен	Апрель	РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)

***** Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 - 13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курс Ценности спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс.** Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на этапах начальной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

На этапах начальной подготовки занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов борьбы.

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

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на льду. Необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Очень важно научить обучающихся фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Для этого можно использовать методику САН или «градусник» по 20-ти балльной шкале, оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем(тренировкой).

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

Лица, проходящие спортивную подготовку **на этапе совершенствования спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Занимающиеся этапа ССМ должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

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

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

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

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях. Основными методами

педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов. Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена. Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения. Методы контроля: - анкетирование, опрос; - педагогическое наблюдение; - тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена. Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании. Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок. Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача. Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в середине тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий. При прохождении УМО оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений. Этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле вовремя и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности. При этапном обследовании измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется психологическому и биохимическому контролю.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена. В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

2.9.2. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

Этап начальной подготовки:

Средства восстановления

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

- психологические: Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет

- гигиенические: гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера.

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

Средства восстановления:

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

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

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

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

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение,

самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

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

Этап высшего спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и после соревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;

- психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, само-приказы, само-убеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.). В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна курсами, назначенные врачом спортивной медицины, меняя витаминные препараты. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств разработан с учетом этапов спортивной подготовки и представлены в таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ №	Средства и мероприятия	Задачи	Сроки/время проведения	Организационно - методические указания
	Для групп НП			
1	Медицинский осмотр	Определение группы здоровья и физкультурной группы, выявление патологических состояний, являющихся противопоказанием к занятиям избранным видом спорта	Сентябрь	Проводится в поликлиниках по месту жительства с предоставлением заключения о состоянии здоровья спортсмена.
2	Антропометрическое исследование	Исследование физического развития спортсменов	В начале учебно-тренировочного года согласно графику	Проводится ежегодно медицинским персоналом учреждения с последующей передачей сведений тренерам-преподавателям для занесение в ИК спортсмена
3	Рациональное чередование нагрузок и отдыха в отдельном УТЗ и в циклах подготовки согласно возрасту, полу и уровню подготовленности спортсменов	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	В течение учебно-тренировочного года	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
4	Гигиенический душ, водные закаливающие процедуры, сбалансированное питание		Ежедневно	Сведения о рациональном питании, режиме дня и отдыха, закаливании и личной гигиене предоставляются спортсменам во время теоретических занятий, родителям – во время родительских собраний.
5	Водно-питьевой режим		Ежедневно	
6	Комплекс восстановительных мероприятий: ходьба, дыхательные упражнения	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Заключительная часть УТЗ, после соревнования 3-5-10 мин	
	Для УТГ и групп СС			
1	Углубленный медицинский осмотр	Выявление патологических состояний, являющихся противопоказанием к занятиям избранным видом спорта, медицинский допуск к занятиям.	Согласно вызову на УМО	Проводится в ОВФД
2	Антропометрическое исследование	Исследование физического развития спортсменов	В начале учебно-тренировочного года согласно графику	Проводится ежегодно медицинским персоналом учреждения с последующей передачей сведений тренерам-преподавателям для занесение в ИК спортсмена
3	Массаж	Мобилизация готовности к физическим нагрузкам,	Перед УТЗ 10 мин	Самомассаж
4	Психорегуляция мобилизующей		Перед УТЗ 3 мин	Саморегуляция

	направленности	повышение эффективности тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение ТЗ.		
5	Разминка		Подготовительная часть УТЗ 10-20 мин	В соответствии с этапом подготовки, задачами УТЗ
6	Гигиенический душ, водные закаливающие процедуры, сбалансированное питание	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Ежедневно	Сведения о рациональном питании, режиме дня и отдыха, закаливании и личной гигиене предоставляются спортсменам во время теоретических занятий, родителям – во время родительских собраний.
7	Водно-питьевой режим		Ежедневно	
8	Комплекс восстановительных мероприятий: ходьба, дыхательные упражнения	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Заключительная часть УТЗ, после соревнования 3-5-10 мин	В соответствии с реализованными задачами УТЗ.
9	Контрастный душ (теплый/прохладный)		После УТЗ 3-8 мин	
10	Локальный массаж	Ускорение восстановительных процессов	Через 2-4 ч после УТЗ 8-10 мин	Самомассаж
11	Контрастный душ (теплый/умеренно холодный/прохладный)		Через 2-4 ч после УТЗ 5-10 мин	
12	Сауна	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения, подготовка к новому циклу тренировочного процесса	В свободные от УТЗ дни микроцикла	
13	Общий массаж		В свободные от УТЗ дни микроцикла	

III. Система контроля

Организация контроля за выполнением требований федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией программы спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Предметом контроля является: содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технико-тактической и др.), состояние здоровья и возможности функциональных систем.

Частота контроля зависит от особенностей годичного планирования, индивидуальных планов подготовки спортсменов, календаря соревнований и решаемых задач на этапе.

Контроль за содержанием тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контроль за соревновательными воздействиями выражается в контроле за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок. Наиболее информативными характеристиками являются:

- специализированность – мера сходства любого тренировочного средства с соревновательным упражнением;

- сложность (координационная и психическая) – характеризуется возможностями спортсмена удовлетворять требованиям, которые возникают перед ним в связи с выполнением упражнения;

- направленность – она проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие разных двигательных качеств;

- объем и интенсивность – определяет степень воздействия нагрузки упражнений на организм спортсменов.

Физическая подготовленность. Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств. При этом основное внимание уделяется ведущим для фигурного катания на коньках физическим качествам или отдельным способностям, влияющих на результативность. Уровень общей и специальной физической подготовленности оценивается по контрольно-переводным нормативам. Выполнение данных нормативов является одним из оснований по переводу на следующий этап подготовки.

Кроме того, контроль за развитием основных физических качеств в годичном цикле осуществляется по контрольному тестированию два раза в год (сентябрь и май).

Технико-тактическая подготовленность. Контроль технической подготовленности заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

По предметной области «теоретическая подготовка» промежуточная аттестация проводится в форме тестирования (ответов на тестовые вопросы) в мае текущего учебного года для обучающихся по Программе.

Содержание тестовых заданий по основам теоретической подготовки представлено в приложении №8 к настоящей Программе

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем спортсмена осуществляется через:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год (согласно графика);

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной тренировки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

3.1. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

При зачислении в отделение фигурного катания на коньках у каждого ребенка определяются индивидуальные особенности: тип телосложения и пропорции тела, степень подвижности в суставах, слух и состояние статокинетической системы с целью выявления на ранних этапах природных способностей детей, необходимых для успешного и эффективного тренировочного процесса (таблица 10).

Таблица 10

Оценка индивидуальных особенностей

Критерии	**Характеристика и оценка**

	Хорошо	*Удовлетворительно*	*Плохо*
Оценка особенностей внешнего вида			
Длина шеи	Нормальная	Средняя	Короткая
Форма спины	Прямая	Сутуловатая	Сутулая
Длина ног	Длинные, нормальные	Незначительно короче нормальной длины	Короткие
Форма ног	Прямые с незначительным искривлением икр, голени	Значительное искривление голени – выступание внутренних лодыжек	Х-образные, О-образные выступание внутренних надмыщелоков бедра
Полнота ног	Нижнесредняя упитанность	Средняя упитанность	Выше средней упитанности
Форма таза	Узкий	Средний	Широкий
Подвижность в суставах			
Подвижность тазобедренного сустава. (Пассивный подъем ноги вперед и вывод ее в сторону)	Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону	Нога поднимается легко ниже уровня плеч вперед и в сторону, но не менее чем на 100º	Нога поднимается ниже уровня 90º и отводится в сторону с напряжением
Выворотность стоп. *(*1 хореографическая позиция)	Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх	Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног вверх	Опирается на большой палец ноги, ступни несколько свернуты внутрь
Активное скручивание корпуса, без смещения ног	Вращение вправо или влево более чем 90º	Вращение вправо или влево менее чем на 90º	Корпус мало скручивается
Гибкость позвоночника. *(*Пассивный наклон вперед из стойки на прямых ногах, пятки и носки вместе)	Головой касается коленей ног	Не достает головой коленей ног, но достает ладонями до пола	Не достает кончиками пальцев до пола
Наклон назад (стоя на прямых ногах держась руками за опору)	Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику	Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника	Слабый прогиб в пояснице
Состояние статокинетической системы			
Проба Ромберга Испытуемый с закрытыми глазами стоит в вертикальном положении, стопы ног на одной линии, одна перед другой, руки вытянуты вперед		Устойчивое положение тела. Допустимо легкое покачивание	Не устойчивое положение тела, резкое отклонение тела в ту или в другую сторону
Проба Яроцкого Непрерывное вращение головой в одну сторону темп: 2 вращения в секунду		Сохранение равновесия в течение 20 секунд после начала упражнения	Падение после 2 оборотов
Отолитовая реакция Вочека		Сохранение равновесия,	Резкое отклонение тела с

Испытуемый с закрытыми глазами на вращающемся кресле, туловище наклонено вперед на 90 градусов. Темп: 5 оборотов за 10 секунд, после 5-ти сек. паузы встать и выпрямиться	легкое покачивание	вегетативным синдромом
Оценка слуха		
Выстукивание заданного ритма	Выстукивает правильно	Выстукивает не правильно
Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом	Ходьбой четко выражает темп музыки	Не выражает темп музыки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на соответствующие этапы спортивной подготовки представлены в таблицах 11, 12, 13,14

Таблица 11

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

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

	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

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,0
1.2.	Челночный бег 3х10 м	мин, с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			120	115
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	39
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			85	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение 5 оборотов	с	не более	
			2,77	2,55
2.2.	Многоскоки 20 м	с	не более	
			4,7	
2.3.	Бег на 400 м	с	не более	
			81,3	84,5
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

3.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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;

–принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;

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

–получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) – таблица 12.

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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

–получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства – таблица 13.

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;

–получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

–совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

–выполнить план индивидуальной подготовки;

–знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

–принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

–показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

–достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

–демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

IV. Рабочая программа по виду спорта «Фигурное катание на коньках», спортивной дисциплине «одиночное катание»

Данная программа содержит материал по основным видам подготовки, демонстрирует его преемственность, последовательность по этапам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах, приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Многолетняя подготовка фигуристов — это единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки обучающихся;
2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;

3. Непрерывное совершенствование спортивной техники;

4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6. Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Формы занятий по фигурному катанию на коньках определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (тренировочные и не тренировочные), направленности (обще подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию материала (теоретические, практические). Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы обучающихся, а также исходя из материальной базы Учреждения.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения. Практические занятия могут различаться по цели (тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется освоение основам техники и тактики борьбы.

На тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности фигуристов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности фигуристов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у фигуристов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, соревновательные схватки.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы: обще подготовительный (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

Подготовительный период. Задачи: укрепление здоровья обучающихся, улучшение их общей физической подготовленности, изучение техники и тактики борьбы, совершенствование моральных и волевых качеств, теоретическая подготовка.

Соревновательный период. Задачи: дальнейшее развитие физических, моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, достижение высокого уровня тренированности, специальная подготовка и участие в соревнованиях, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В этом периоде особое внимание уделяется непосредственной подготовке обучающихся к предстоящим соревнованиям.

В зависимости от количества крупных соревнований соревновательный период может состоять из 2—3 циклов подготовки. Соревнования по борьбе проводятся согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

Переходный период. Задачи: активный отдых, поддержание достигнутой общей и специальной физической подготовленности.

Занимающимся, уезжающим на каникулы, тренер должен дать индивидуальное задание по общей и специальной физической подготовке.

Не исключая вариантов построения тренировочных занятий, апробированных каждым из тренеров, следует обратить внимание на их содержание, отвечающее задачам каждого из периодов тренировки. В частности, в практические занятия на ковре необходимо включать следующие средства подготовки.

1. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-связочного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращение травм.

2. Игры (6—8 мин) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.

3. Тренировочные задания, связанные с освоением техники двигательных действий.

4. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6—8 мин).

5. Тренировочные задания по прокату программы (6—8 мин).

При этом следует иметь в виду, что игровые задания предусматривают поочередное решение поставленных задач. Специализированные игровые комплексы, которые можно применять в процессе тренировки представлены в приложении 15.

Между заданиями необходимо предусматривать перерывы (от 30-ти с до 2-х мин) для повышения эффективности освоения материала, предотвращения излишней потливости.

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

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к росту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

–определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;

–разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;

–определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

–Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

–целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

–преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;

–поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

–своевременное начало спортивной специализации;

–постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

–одновременное развитие физических качеств у спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).

–учет закономерностей возрастного и полового развития;

–постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить обучающихся к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов.

Основы планирования годичных циклов

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований.

Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней подготовки тренировочные нагрузки фигуристов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация фигуристов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка фигуристов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период принято делить на два этапа – обще подготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи обще подготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на

общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможна более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных фигуристов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием, основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение фигуристов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения обще подготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению фигуристов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием обще подготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность фигуристов.

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

4.3.1. Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка является основой для достижения высокого уровня мастерства в любом разделе фигурного катания. Разносторонняя физическая подготовленность позволяет спортсмену справляться со значительным объемом достаточно интенсивной учебно-тренировочной работы. При низком уровне физической подготовленности невозможно продуктивно проводить тренировочные занятия, спортсмен быстро переутомляется, чаще подвергается заболеваниям и травмам. Это, в свою очередь, вызывает перерывы в подготовке, нарушает ее целостность и ритмичность.

Современная техника исполнения элементов фигурного катания предъявляет повышенные требования к силе, быстроте, гибкости, ловкости спортсмена. Усложнение исполняемых элементов, повышение числа оборотов в прыжках до 3,5 и 4 оборотов, увеличение скорости вращений также требуют постоянного совершенствования перечисленных физических качеств. Чем выше уровень физической подготовленности, чем она разнообразнее, тем дольше фигурист

способен сохранять состояние пика спортивной формы. Для фигуриста это весьма важно. Ведь в ряде случаев период соревнований может начаться в конце августа — начале сентября и с некоторыми перерывами продолжаться до апреля-мая. Практика отечественного и мирового фигурного катания свидетельствует, что хорошую спортивную форму в течение длительного периода сохраняли те фигуристы, которые обладали лучшей физической подготовленностью.

Физическую подготовку разделяют на общую и специальную. Объединяют эти виды подготовки, во-первых, развитие двигательных качеств, а во-вторых, функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма. На начальных этапах развития юных спортсменов общая и специальная подготовка направлена на выполнение сходных задач. Однако на этапах спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться.

Основной целью общей физической подготовки (ОФП) является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. С помощью ОФП решаются также задачи восстановления функциональных систем организма после интенсивных нагрузок, переключения на другой характер работы для снятия эмоционального утомления.

Первые успехи в спорте связаны с развитием функциональных возможностей организма. Поэтому наряду с разучиванием специальных элементов фигурного катания самое серьезное и постоянное внимание уделяют ОФП. Прежде всего это необходимо для приобретения крепкого здоровья. Ранние тренировки одиночников проходят, как правило, утром на фоне расслабленного, малоактивного состояния организма, а выполнение произвольных программ, требующих значительных энергозатрат, вызывает повышенное потоотделении, что в паузах отдыха может привести к переохлаждению. Вот почему запас «прочности» фигуриста, его невосприимчивость к простудным заболеваниям должны быть очень высокими.

Использование различных средств ОФП на свежем воздухе в любую погоду развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма и создает прочный фундамент для спортивного совершенствования. Зимой это могут быть лыжные прогулки, летом— плавание, круглый год — бег.

4.3.1.1. Особенности физической подготовки фигуристов

Фигурист должен 'обладать хорошо развитой мышечной системой. Этот раздел подготовки решается с помощью подвижных и спортивных игр с использованием легкоатлетических упражнений, тренажеров и различных отягощений. Для юных фигуристов особую роль приобретает укрепление стопы, мышц спины и брюшного пресса. Прочность мышц и связок стопы, несущих основную функцию в прыжках, дорожках шагов и вращениях, можно приобрести путем многократного выполнения с непредельными нагрузками достаточно простых по координации упражнений. С ростом спортивного мастерства значение постоянной работы над укреплением стопы сохраняется, однако с переходом на жесткие ботинки, в значительной мере снижающих нагрузку на стопу, повышается необходимость развития мышц и связок коленного сустава и приводящих мышц бедра.

Освоение многооборотных прыжков и многочисленных элементов фигурного катания немыслимо без хорошей общей координации спортсменов. Включение в тренировку элементов гимнастики и акробатики с использованием батутов, прыжков в воду значительно расширяет координационные возможности фигуристов.

Рост объема и интенсивности специфических нагрузок приводит к мышечному и психологическому утомлению. Поэтому уже на самых ранних этапах подготовки нужно обучать спортсменов активному мышечному расслаблению с использованием методов аутогенной тренировки.

После большого объема ледовых тренировок, вызывающих эмоциональное утомление, необходимо включать такие средства ОФП, как медленный бег и плавание, прогулки на лыжах, спортивные игры. Таким образом, ОФП создает базу для успешного овладения всем комплексом движений фигуриста.

Специальная физическая подготовка (СФП) фигуриста должна строиться с учетом биомеханической структуры элементов фигурного катания. Это и является основной задачей СФП. Фигурное катание развивается в основном за счет увеличения скорости скольжения и усложнения многооборотных прыжков. Особенно высокие нагрузки испытывает организм при исполнении произвольной программы: в течение 4,5 мин необходимо выполнить скольжение на высокой скорости, прерываемое прыжками, вращениями, дорожками шагов, а в парном катании и танцах — различного рода поддержки, подкрутки. Чтобы выдержать такую программу, нужен высокий уровень развития двигательных качеств.

Однако необходимо помнить самое главное: подготовка фигуриста должна носить такой характер, при котором приспособительные перестройки носили бы ярко выраженную избирательную направленность, соответствующую специфике фигурного катания. Только в этом случае возможно правильное морфофункциональное развитие организма. Излишняя гипертрофия рабочих мышц или мышц, не участвующих в работе, приводит к нарушению выполнения элементов фигурного катания. Нельзя, используя различные средства подготовки для развития фигуриста, делать из него марафонца или штангиста.

Поэтому для обеспечения специальной физической подготовленности необходимо выяснить, какие двигательные качества проявляются в первую очередь, и установить характер работы мышц при выполнении основных элементов фигурного катания. Прыжки в наибольшей степени отражают атлетические возможности спортсмена. Разбег, необходимый для приобретения оптимальной скорости перед отталкиванием, может быть выполнен при достаточном развитии скоростно-силовых качеств мышц-разгибателей ног, приводящих мышц бедра. В толчке спортсмен должен развить значительные усилия для подъема о. ц. т. тела на высоту более 0,5 м и угловую скорость вращения до 3 об/с. Сила мышц-разгибателей ног и спины при этом играет решающее значение. Кроме того, важную роль для создания большей угловой скорости вращения играет активная работа мышц, скручивающих туловище и осуществляющих маховое движение ноги и рук.

В полете важна также работа мышц спины и брюшного пресса для удержания туловища в прямом положении относительно продольной оси. В приземлении особое значение приобретает сила мышц задней поверхности бедра, а также мышц тазобедренного сустава и спины. Следует обратить внимание на развитие приводящих мышц бедра, мышц, фиксирующих коленный и голеностопный суставы. Даже незначительное отклонение тела фигуриста от продольной оси вращения при приземлении и неправильная постановка ноги на опору при слабом развитии этих групп мышц может привести к травме.

Важный класс элементов фигурного катания — различного рода опорные и вращательные движения. Они требуют хороших технических навыков, а также развития силы и скорости мышц, участвующих в группировке. При выполнении шагов ноги работают с максимально возможной частотой, поэтому разгибатели, пронаторы и супинаторы ног и мышцы, поворачивающие туловище относительно тазобедренного сустава, должны быть сильными. Излишняя мышечная и жировая масса ног препятствует выполнению таких движений.

В целом же для выполнения основных групп движений необходимы прежде всего высокая степень развития силы и скоростных качеств фигуристов, хорошие координационные способности, гибкость и подвижность в суставах.

Фигурист, обладающий высокими координационными способностями, быстро разучивает и усваивает технику новых элементов. Хорошая гибкость позволяет выполнять движения с большой амплитудой, широко и свободно. Заклоны, волчки, ласточки, кораблики и другие элементы в исполнении таких спортсменов очень зрелищны и в значительной мере влияют на оценки судей. Однако чрезмерная гибкость не нужна — она может препятствовать выполнению сложных по координации движений.

По данным А. К. Тихомирова с соавторами (1983 г.), гибкость позвоночного столба, определяемая по наклону вперед из положения стоя на скамейке, считается нормальной, если пальцы рук достают ниже уровня пальцев ног на 5—7 см. Подвижность в тазобедренном суставе

не препятствует овладению элементами фигурного катания, если при отведении ноги в сторону угол составляет не меньше 115—130°

Раздельное выполнение всех элементов фигурного катания еще не гарантирует успеха при соединении их определенным образом в единую короткую или произвольную программу. Ведь в этом случае необходимо исполнять построенные элементы непрерывно в течение 2—4,5 мин. Вполне понятно, что для этого необходим достаточный запас выносливости.

Выносливость фигуриста — это способность совершать эффективную работу субмаксимальной мощности в течение времени, предусмотренного спецификой соревновательной деятельности. Оценить выносливость можно по времени преодоления дистанции 500 м, приблизительно соответствующему времени выполнения короткой программы; 1000 м для женщин и 1200 м для мужчин, соответствующему времени произвольной программы. Сильнейшие фигуристы страны (мужчины) в парном и одиночном катании пробегают первую дистанцию за 1 мин 10 с— 1 мин 15 с, вторую — за 3 мин 45 с — 4 мин 05 с; женщины затрачивают соответственно 1 мин 25 с — 1 мин 35 с и 3 мин 35 с — 3 мин 50 с.

4.3.1.2. Воспитание физических качеств

Воспитание силы. Целесообразнее всего воспитывать силу методом максимальных усилий. Он предусматривает применение такого отягощения, которое спортсмен может поднять не более 1—3 раз. Количество подходов за тренировку в зависимости от подготовленности спортсменов колеблется от 5 до 10. Этот метод является основным в тренировке спортсменов высокой квалификации, которые используют его для развития и поддержания высокого уровня силы работающих мышечных групп: Для спортсменов более низкой квалификации при становлении двигательных навыков лучше использовать метод повторных усилий, основанный на работе с непредельными отягощениями (40—70% от максимального). Большое количество повторений (до 10—12 раз в одном подходе) способствует значительному увеличению обменных процессов и приводит к естественному увеличению работающих мышц и их силы, что положительно сказывается на росте мастерства фигуриста. Использование данного метода благоприятно влияет и на укрепление опорно-двигательного аппарата, уменьшая возможность появления травм.

Метод динамических усилий используют для воспитания способности к быстрому проявлению силы. Метод основан на перемещении непредельного отягощения с максимально возможной скоростью. Отягощение подбирается таким образом, чтобы оно не приводило к нарушению структуры основного соревновательного движения. Этот метод одновременно совершенствует физические качества и технику выполняемого движения.

Воспитание быстроты движений. Воспитание быстроты движений непосредственно связано с наличием других физических качеств. При необходимости выполнять очень быстро однократные движения важно иметь сильные мышцы. При выполнении быстрых движений циклического характера надо обладать достаточным запасом выносливости и хорошей подвижностью в суставах.

В фигурном катании спортсмену не всегда нужно проявлять предельные скоростные возможности. Пожалуй, лишь сверхсложные многооборотные прыжки, опорные вращения и дорожки шагов требуют этого. В других же элементах более важную роль играет оптимальная скорость, необходимая для правильного исполнения конкретного элемента. Поэтому с начальных этапов обучения следует включать упражнения, развивающие тонкое чувство скорости.

Для воспитания быстроты движение должно выполняться с предельной скоростью. Выбирается такое количество повторений, которое позволяет повторять движение без снижения скорости. Можно использовать облегчающие методы для достижения скорости движения выше максимальной. Например, сведение и разведение рук для группировки можно выполнять стоя. Если же это упражнение выполнять лежа на животе, то значительно облегчается сведение рук, а лежа на спине — разведение рук. Соответственно можно увеличить и скорость движений при группировке или раз-группировке. Для увеличения скорости вращения в многооборотных прыжках или опорных вращениях фигурист может выполнять упражнения на лонже.

Для воспитания быстроты главным является повторный метод. Необходимо правильно выбирать интервалы отдыха между подходами, причем паузы должны обеспечивать почти полное

восстановление. Чем более крупные мышцы задействованы при движении, тем большее время требуется на восстановление.

Основным критерием рационального количества подходов является выполнение движения без снижения скорости при достаточной возбудимости центральной нервной системы. Поэтому необходима хорошая предварительная разминка, чтобы добиться оптимального ее состояния.

Воспитание выносливости. Для воспитания общей выносливости используют равномерный метод, который характеризуется работой значительной продолжительности до необходимой степени утомления. В случае устойчивого состояния, при котором между кислородным запасом и текущим потреблением кислорода наступает равновесие, частота сердечных сокращений находится в пределах 130—160 уд/мин. Работа на частоте ниже 130 уд/мин не приводит к увеличению аэробных возможностей.

Повышению общей и специальной выносливости способствует переменный метод. В этом случае непрерывная работа выполняется с переменной интенсивностью при частоте пульса не более 180 уд/мин.

При воспитании анаэробных возможностей фигуристов используется интервальный метод (например, прокаты коротких или произвольных программ). Длительность выполнения отдельных частей программы должна составлять от 30 с до 2 мин. Выполняются 3—4 серии. Паузу отдыха между сериями желательно уменьшать с 5 до 3 мин, а затем до 2 мин. Количество серий колеблется от 2 до 6 в зависимости от состояния и подготовленности спортсменов. Для тренировки в таком режиме необходимо иметь хороший фундамент аэробных возможностей, так как накопившиеся продукты распада, возникающие при кислородном долге, могут устраняться быстро только в случае хорошо развитых дыхательных функций.

Воспитанию выносливости способствует работа над повышением физиологических границ устойчивости организма. Используют, например, дыхание через трубку для подводного плавания или тренировки в высокогорье. Необходимо постоянно поддерживать определенный уровень анаэробных возможностей, так как в случае прекращения специальной тренировки они очень быстро снижаются.

Воспитание гибкости. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов и эластичности мышц, укрепляющих сустав. Постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок. После тренировок по развитию силы также необходима работа, направленная на растягивание мышц и улучшение эластичности связок. Основная задача при воспитании гибкости — увеличение амплитуды движения в суставах. Можно использовать активные и пассивные движения. Активные движения включают движения с постепенно увеличивающейся амплитудой. Применяют и статические упражнения. В этом случае надо сохранять определенную позу при максимальном растягивании сегмента в суставе. Пассивные движения с помощью партнера также довольно эффективны для развития гибкости. Упражнения на гибкость выполняются после хорошей разминки на начальных этапах воспитания и в период интенсивной работы над воспитанием силы, желательно 2 раза в день в течение 15—20 мин. Эффект увеличения подвижности в суставах сохраняется до 10 мин, после активных движений несколько дольше, чем после пассивных. В подходе делается не менее 15—20 повторений. Упражнения на гибкость можно сочетать с упражнениями на расслабление.

4.3.1.3. Направленность и содержание физической подготовки по этапам обучения в процессе многолетней тренировки

Важной задачей планирования физической подготовки в системе многолетней тренировки является рациональное определение преимущественной направленности подготовки на каждом этапе. Процесс многолетней тренировки спортсменов условно разделяют на четыре этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной тренировки в избранном виде спорта и спортивного совершенствования (В. П. Филин, Н. А. Фомин).

На этапе начальной подготовки до 2-х лет года обучения основной контингент обучающихся составляют дети 6-7 лет. Основная направленность занятий по физической подготовке заключается в обучении детей основным спортивным движениям: ходьбе в строю, бегу в различном темпе, подскокам, прыжкам на одной и двух ногах; элементам спортивных игр;

передаче и приему мяча; плаванию, ходьбе на лыжах; простейшим элементам гимнастических упражнений: ласточке, положению приседа, ходьбе на носках, кувыркам и т. п.

Посредством этих и других упражнений, а также разнообразных игр развивается ловкость, закладывается база для выполнения сложных по координации движений: шагов, прыжков, вращений и их комбинаций.

Важное место на этом этапе должно уделяться укреплению мышц двигательного аппарата детей, так как именно в этом возрасте особенно часто возникают характерные для фигуристов продольное и поперечное плоскостопие, искривление позвоночника (чаще сколиоз и лордоз).

Для создания основ общей выносливости применяется равномерный метод тренировки с использованием разнообразных средств: бега, езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, игр и т. п. На этом этапе особенно важно учитывать биологический возраст ребенка, с тем чтобы правильно определить доступный круг упражнений и их дозировку.

На этапе начальной подготовки свыше 2-х лет спортсмены выполняют упражнения на преимущественное развитие быстроты и темпа движений. Все больший удельный вес должны приобретать и упражнения скоростно-силового характера, чтобы фигуристы имели возможность проявить качество быстроты в конкретных элементах фигурного катания: перебежках, подскоках, шагах, толчках в простейших прыжках и т. п. Гармоничное развитие юного фигуриста успешно достигается путем использования игр. Наряду с развитием ловкости правильный подбор содержания игр может решить задачи скоростно-силовой подготовки, выносливости, гибкости.

Рассматриваемый этап является весьма плодотворным для развития гибкости. Наряду с развитием подвижности в суставах в специальных для фигуриста позах (в ласточке, пистолетике, кораблике, заклонах и т. п.) необходимо также уделять значительное внимание увеличению амплитуды движений при выполнении общеразвивающих упражнений. Это позволит в дальнейшем уменьшить вероятность травм опорно-двигательного аппарата при занятиях тяжелой атлетикой, акробатикой, бегом на короткие дистанции, прыжковыми имитациями и т. п., а также благоприятно скажется на манере катания (более легкой, раскрепощенной) и на технике элементов (хлесткие прыжки, быстрые вращения).

В тренировке общей выносливости по-прежнему превалирует равномерный метод тренировки с широким спектром разнообразных движений: плавание, бег на средние дистанции, кроссовый бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, походы в горы и т. д.

На учебно-тренировочном этапе характерным является выраженная тенденция к повышению удельного веса упражнений, тождественных по структуре основным элементам фигурного катания. Так, в работе над скоростно-силовыми качествами увеличивается количество упражнений, имитирующих отталкивание и приземление в различных прыжках; упражнения с отягощениями выполняются в положениях, встречающихся при исполнении шагов, спиралей, вращений, элементов парного катания.

При работе над гибкостью увеличивается доля упражнений, направленных на совершенствование ласточки, кораблика, заклонов, маховых движений в толчке и т. п.

Другой характерной чертой занятий физической подготовкой является постоянное повышение объема и интенсивности учебно-тренировочного процесса. Повышение объема происходит за счет увеличения доли структурно тождественных или близких к основным соревновательным движениям, т. е. за счет специальной физической подготовки. Интенсивность тренировочных нагрузок возрастает за счет применения повторного, переменного и комбинированного методов.

Круговые тренировки с упражнениями скоростно-силового характера выполняются в быстром темпе с четким чередованием серий движений взрывного характера (толчки, быстрая группировка и разгруппировка, серии прыжков типа «баттерфляй», имитация приземления и т. п.), с дозированными паузами и переходом на упражнения, развивающие другие группы мышц.

В работе над выносливостью увеличивается доля переменного и повторного методов. Наряду с упражнениями значительной длительности—«рваный» бег в течение 10—30 мин, кроссовый бег по пересеченной местности с ускорениями — включаются и более короткие. При этом общее время, скорость и характер движений приближаются к основному соревновательному (короткая

программа от 2 мин до 2 мин.15 с, произвольная — от 3 мин до 4 мин 30 с). Для развития специальной выносливости целесообразно выполнять следующие упражнения: бег с высоким подниманием бедра (50 м), подскоки на одной и другой ноге (25 м), прыжки аксель в 1,5 оборота, прыжки бабочка (25 м), бег со скакалкой (50 м), «кувырки по травяному покрову поля (25 м), прыжки через барьеры (10 барьеров) на протяжении 10 м, подтягивание или отжимание и затем финишный спурт (50 м).

Серии такого типа выполняются в быстром темпе, с фиксацией времени и повторяются 5—10 раз с паузами от 1 до 3 мин. Целесообразно, чтобы упражнения для развития основных физических качеств в возможно большей степени способствовали развитию ловкости и повышению координационных возможностей фигуристов. Сравнительно новой формой развития координации фигуристов при вращательных движениях являются комплексы упражнений для тренировки летчиков и космонавтов. К наиболее эффективным относятся упражнения на лопингах, гигантских шагах, рейнских колесах, центрифугах с осью вращения, совпадающей с продольной осью вращения тела (А. Н. Мишин), а также комплекс упражнений на специальных тренажерах, разработанных проф. В. Г. Стрельцом.

Занятия физической подготовкой на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства характеризуются более точным и конкретным подбором упражнений, направленных на повышение уровня развития какого-либо качества, вызванного необходимостью перейти к освоению новых, более сложных элементов. Кроме того, выбор средств и методов основывается на анализе наиболее слабых деталей техники исполнения с целью их совершенствования.

В основе планирования физической подготовки в большей степени, чем на ранних этапах, лежит анализ соревновательной деятельности фигуриста, выявление причин неудачных выступлений, связанных с недостаточным уровнем того или иного раздела общей или специальной физической подготовки.

4.3.1.4. Место физической подготовки в годичном цикле тренировки

Подготовительный период принято считать базовым этапом, когда средствами общей и специальной подготовки создаются предпосылки для успешного освоения новых программ. Преимущественное внимание в первые два месяца уделяют силовой подготовке, чтобы поднять силовые качества спортсмена на более высокий уровень по сравнению с прошедшим сезоном. Параллельно проводят тренировки для развития быстроты движений. В качестве компенсаторных тренировок полезно использовать равномерный длительный бег или плавание с небольшой скоростью, а также включать в тренировку различные спортивные игры. В зависимости от задач круг сложных по координации движений может быть расширен за счет использования различных тренажерных устройств, элементов гимнастики, акробатики, прыжков в воду. Естественно, что задачи физической подготовки должны решаться в сочетании с другими аспектами подготовки, в частности с хореографией, музыкальной подготовкой и отработкой специальных элементов программы.

Соревновательный период у фигуристов продолжителен. В зависимости от календаря соревнований он может начинаться с сентября и заканчиваться в марте-апреле. На протяжении всего соревновательного периода необходимо поддерживать высокий уровень физической подготовленности. Поэтому тренировки по развитию и поддержанию силовых качеств должны проводиться не реже чем раз в микроцикл. Не следует проводить развивающие силовые тренировки за 10—12 дней до соревнований. В этот период продолжается работа над скоростью выполнения движений основных мышечных групп. Часто работа в скоростном режиме необходима для ликвидации излишнего жира. Преимущественное внимание в соревновательном периоде уделяется способности организма работать в анаэробном режиме. Для этого используются полные прокаты короткой или произвольной программ от 4 до 6 раз с сокращающимися интервалами отдыха. Важное значение приобретает восстановительный равномерный бег при ЧСС не более 150 уд/мин, обязательно на свежем воздухе. Он снимает повышенное эмоциональное утомление, связанное с постоянной тренировкой на льду, нормализует состояние мышечной

системы и в значительной мере повышает защитные свойства организма против простудных заболеваний. Самая важная задача состоит в том, чтобы подготовленность фигуриста в соревновательный период не только не снизилась, но даже несколько повысилась.

Основная цель переходного периода — снять эмоциональные и нервные нагрузки прошедшего сезона. Поэтому физическая подготовка в этот период сводится к подбору средств, способствующих быстрому восстановлению. Тренировки желательно проводить в живописной местности с включением легкого бега, плавания, катания на велосипеде, любимых спортивных игр. Правильно использованные 3—4 недели восстановительного отдыха достаточны, чтобы с желанием приступить к новому спортивному сезону.

4.3.2. Технико-тактическая подготовка фигуристов

Техническая подготовка фигуриста как процесс, направленный на сознательное изменение поведения юного фигуриста в соответствии с задачами его спортивной деятельности.

Так как решение стоящих перед юным фигуристом задач происходит посредством выполнения определенных движений, то в данном случае говорится о процессе, связанном с практическим осуществлением произвольных двигательных действий (и способами их использования), выполняемых в соответствии с задачами и правилами соревнований. Объектом теории технической подготовки являются программы (образы) теоретических представлений и реализации целенаправленных двигательных действий в высших отделах головного мозга.

Наличие и количественная оценка степени их совершенства выявляются в ходе двигательной деятельности. Предметом теории технической подготовки следует признать закономерности формирования двигательных умений и навыков. Основными задачами технической подготовки являются следующие:

- разработка умозрительных и математических моделей опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы;
- разработка методов формирования произвольных программ двигательных действий;
- разработка методов перестройки программ произвольного управления моделями опорно-двигательного аппарата юного фигуриста;
- разработка методов контроля над уровнем технической подготовленности, а также за содержанием технической подготовки;
- планирование технической подготовки.

Сущность (основная задача) технической подготовки юного фигуриста (процесс управления) заключается в выработке методики (соответствующих планов) тренировки с учетом заданных целей, критериев и информации о строении организма, законах его функционирования и развития. При этом необходимым является обеспечение стабильного, сбалансированного по ресурсам и срокам (при заданных ограничениях) функционирования объекта при стремлении достичь поставленной им цели. Субъекты управления (на что направлено воздействие) – основные морфоструктуры организма юного фигуриста, эффективное управление которым невозможно без широкой всесторонней оценки всех возможных и планируемых результатов его деятельности.

Различают общую и специальную техническую подготовку. В ходе общей технической подготовки фигурист осваивает умения и навыки, необходимые в жизни и спортивной деятельности, получает и углубляет теоретические знания в области основ техники физических упражнений. Этот вид подготовки направлен, в первую очередь, на овладение такими умениями, навыками и знаниями, которые будут способствовать изучению техники нападения и защиты. Все это является основой для специальной технической подготовки. Чем больше у фигуриста запас двигательных навыков, тем быстрее и прочнее он овладевает приемами специальной технической подготовки. Это достигается применением широкого круга самых разнообразных упражнений общеразвивающего характера и специальных упражнений, направленных на изучение элементов техники фигурного катания. Наряду с другими упражнениями, развивающими координацию движений, особое внимание следует обратить на упражнения, воспитывающие чувство равновесия, а также на упражнения, целенаправленно воздействующие

на вестибулярный аппарат. Это во многом способствует обучению и дальнейшему совершенствованию подготовки фигуристов.

В процессе специальной технической подготовки юный фигурист овладевает техникой избранного вида спорта: изучает биомеханические закономерности передвижения, осваивает необходимые двигательные навыки, доводя их до высокой степени совершенства с учетом индивидуальных особенностей. Обучение и особенно совершенствование техники следует рассматривать в тесной связи с развитием физических качеств. Повышение уровня общей и особенно специальной физической подготовки позволяет и дальше совершенствовать технику, поднимая ее на новый уровень развития. Существует и обратная связь: новые варианты техники требуют, в свою очередь, повышения уровня специальной физической подготовки. В этом случае необходимо применение специальных упражнений, направленных на развитие именно тех групп мышц, которые больше участвуют в новом элементе или на повышение уровня каких-то качеств. Специальная техническая подготовка направлена на повышение количества, разнообразия и трудности элементов, чистоты и уверенности их исполнения. Любая односторонность (например, блестящее владение только прыжками и недостаточное — вращениями) препятствует совершенствованию спортивного мастерства. Для этого этапа тренировки характерен целеустремленный поиск индивидуальных форм работы в соответствии с морфологическими, функциональными и психологическими особенностями каждого фигуриста. Важно выявить их способности к обязательным фигурам, произвольному одиночному катанию, к парному катанию или спортивным танцам на льду.

4.3.2.1. Особенности проведения занятий по технико-тактической подготовке фигуристов

Задачами ледовой подготовки являются не только освоение техники скольжения, но и не только научиться хорошо кататься на коньках, но и овладение простейшими элементами фигурного катания. Эти задачи могут быть решены путем применения специальных подготовительных упражнений. Важна также рациональная последовательность обучения. Чтобы уверенно скользить на коньках, нужно научиться удерживать равновесие. Чувством равновесия начинающим фигуристам необходимо овладеть еще до того, как они выйдут на лед, т. е. на занятиях в зале, на спортивной площадке. Для этого используют имитационные и подводящие упражнения, среди которых различные виды ходьбы, способствующие овладению равновесием, удержание статических поз, равновесие на ограниченной опоре. Полезны упражнения, имитирующие толчок, скольжение, спирали, остановки, перебежки вперед и назад. Затем переходят к имитации движений фигуриста на коньках, упражнениям на координацию движений, выполнению поворотов и прыжковых элементов, к игровым упражнениям.

Основными упражнениями на льду, которые целесообразно применять на первом этапе обучения (при относительно небольшом объеме тренировочных занятий в условиях большого количества обучающихся), являются упрощенные разновидности движений. К ним относятся: ходьба по льду, приседания на месте, скольжение вперед с опытным фигуристом или тренером, фонарики вперед, скольжение вперед по прямой линии, фонарики назад, змейки вперед и назад.

На следующем этапе фигуристы овладевают более сложными упражнениями: торможением, скольжением на двух ногах вперед и назад по прямой и по дугам. Хорошо, если площадка оборудована специальными направляющими поручнями и устройствами, которые облегчают разучивание. После овладения скольжением на одной ноге вперед и назад, скольжением в приседе, простыми спиралями следует разучивание поворота (смена фронта скольжения с переднего хода на задний и наоборот на двух ногах), простых прыжков на месте, в движении, через снежный валик (с двух ног на две и на одну), простых прыжков в 0,5 оборота, простых вращений на месте, в движении, игровых упражнений на льду.

Необходимым разделом в общем комплексе работы секции являются занятия хореографией. Они должны носить специфический характер. Так, занятия классическим танцем сводятся к минимуму, а основное внимание лучше уделить бальным, народным танцам, организации групповых танцев на различные сюжеты. Очень близко к хореографии примыкает ритмическая гимнастика. Безусловно, использование этой группы упражнений будет

способствовать более гармоничному развитию обучающихся. Таким образом, в процессе технической подготовки необходимо, чтобы техника юного фигуриста отвечала следующим требованиям:

1. Результативность техники, которая обусловливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

2. Эффективность техники, которая определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

3. Стабильность техники, которая связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния юного фигуриста.

4. Вариативность техники, которая определяется способностью юного фигуриста к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

5. Экономичность техники, которая характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства.

6. Минимальная тактическая информативность техники для соперников является важным показателем результативности. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно.

4.3.2.2. Направленность и содержание технико-тактической подготовки по этапам обучения в процессе многолетней тренировки

В данном разделе программы дана характеристика технико-тактической подготовки юных фигуристов в соответствии с этапами обучения.

Этап начальной подготовки

Обучение катанию на коньках начинается с ходьбы по льду, овладения равновесием. Далее новичков знакомят с двумя видами скольжения вперед: скольжением по прямой линии и скольжением по дуге. Скольжение вперед по прямой выполняется отталкиванием ребром конька при мягком положении колена опорной ноги с поочередным переносом веса тела с толчковой ноги на опорную. При правильном выполнении этого движения на льду остается след, похожий на рисунок елочки. Характерными ошибками в этом упражнении являются толчок носком и потеря равновесия при одноопорном скольжении. Чтобы избежать этих ошибок, нужно делать толчки средней частью конька и использовать упражнения, совершенствующие чувство равновесия. Одно из таких упражнений выполняется на три счета: толчок правой ногой, скольжение на двух ногах, пауза; толчок левой ногой, скольжение на двух ногах, пауза и т. д. Скольжение по дуге является основным движением фигуриста, входящим во все виды фигурного катания. Трудность этого движения заключается в необходимости сохранять равновесие при наклоне туловища внутрь дуги. Движение выполняется так же, как и при скольжении по прямой. После толчка нужно наклонить туловище внутрь описываемой дуги. Следует обращать особое внимание на то, чтобы не допускать перекоса линии плеч и подгибания опорной ноги в голеностопном суставе. В качестве подводящего упражнения можно рекомендовать скольжение на двух ногах — змейку. При его выполнении необходимо акцентированное встречное вращение плеч относительно таза, что помогает более естественно выполнить все движение. Другим эффективным упражнением является так называемый фонарик, в котором движение создается за счет активного сведения и разведения ног.

К числу движений, вызывающих определенные трудности, относятся толчки. Для овладения ими рекомендуются: имитация толчков с опорой на скользящий впереди предмет, а также отталкивание от бортика в двухопорном и одноопорном положении, толчки на дальность скольжения. Овладению правильным толчком способствует упражнение «самокат», при котором толчок постоянно выполняется одной ногой со скольжением на опорной, руки в стороны.

Обучение остановкам является важной частью программы обучения. Различают остановки в двухопорном и одноопорном положении. Наиболее простой является Т-образная остановка. Торможение в этом случае осуществляется при скольжении вперед в двухопорном положении путем давления на внутреннее ребро ноги, находящейся сзади. Опорная нога слегка согнута, руки разведены в стороны. Более сложной является остановка, в которой торможение достигается поворотом двух ног перпендикулярно к направлению движения. Одна нога на внутреннем ребре конька, другая — на наружном. Плечи и голова повернуты в сторону движения. Тело слегка наклонено в сторону, противоположную направлению движения. Распространенными видами торможения являются остановки; способами «полуплуг», «плуг», ребром конька в одноопорном положении. При торможении первым способом занимающийся выносит ногу вперед, разворачивает стопу поперек движения. Торможение осуществляется давлением на внутреннее, ребро конька. В момент выполнения торможения ноги чуть согнуты в коленях, спина прямая.

Способ «плуг» по своей технике схож с торможением «полуплуг». Отличие состоит в том, что торможение осуществляется обоими коньками. В момент торможения занимающийся сгибает ноги, поворачивает их носками внутрь и нажимает на внутренние ребра. Остановка ребром конька в одноопорном положении сложна для новичков. Это объясняется необходимостью выполнить плавный переход от скольжения к торможению. Принцип выполнения торможения такой же, как и в способе «полуплуг». Указанные способы остановок применяются при выполнении скольжения вперед. Встречающиеся в практике способы торможения — носком, пяточной частью — неправильны, часто приводят к нежелательным навыкам. Так, например, использование носковой части конька для выполнения не только торможения, но и толчка является грубой ошибкой и противоречит правилам. Торможение пяточной частью конька в большинстве случаев неэстетично и затрудняет дальнейшее освоение приемов правильного торможения ребрами конька. Чтобы остановиться при скольжении назад, занимающийся ставит ногу на внутреннее ребро, перпендикулярно к направлению движения, и переносит на нее вес тела.

Дуги. Подготовка к исполнению обязательных фигур связана в первую очередь со скольжением по дугам, кривизна которых соответствует кривизне обязательных фигур, скольжением по спиралям и кривым, близким к окружности. Юных фигуристов нужно ознакомить с понятием о продольной и поперечной осях фигуры, линиях «коридора» и другими характеристиками геометрии обязательных фигур. Хорошо, если скольжение по дугам выполняется с различными положениями рук и свободной ноги.

Перетяжки. Овладение перетяжками, начинается с имитации на месте с помощью тренера. Затем исполняются змейки на двух ногах, кривизна которых соответствует кривизне перетяжки. Хорошо, если на льду есть ориентиры: комочки снега, фишки, флажки. В дальнейшем переходят к имитации перетяжки при скольжении с помощью тренера и без него. Тройки. Это наиболее простые повороты. Имитация тройки на месте, в движении с фиксацией положения тела до и после выполнения тройки относится к начальному этапу разучивания. Выполнение тройки как элемента произвольного катания способствует быстрому ее овладению. Для подготовки к исполнению петлевых фигур скользят по маленьким полуокружностям и окружностям, близким по размеру росту юного фигуриста.

Шаги. Наиболее распространенной разновидностью шагов является перебежка. Упражнение служит хорошим средством для набора скорости скольжения, является связующим элементом в программе. Первые попытки выполнения упражнения иногда приводят к ошибкам. К ним в первую очередь относятся толчки носком и вертикальные перемещения туловища. Упрощенным вариантом перебежки является перебежка, выполненная с двухопорным скольжением на четыре счета. К простейшим шагам относятся: беговые шаги, троечный и четырехшажный переход, а также серии других шагов. Комбинации этих элементов необходимо постоянно усложнять, подбирая те из них, которые способствуют овладению выраженной реберностью скольжения, заставляют скользить по крутым дугам разной конфигурации.

Спирали. Для овладения ими рекомендуются скольжение на двух ногах с переходом в циркуль вперед - внутрь и назад - внутрь, полуласточки, скольжение в приседе, пистолетик, ласточки, кораблик на согнутых ногах.

Вращения. Разучивание этих важных элементов начинается с простых вращений, выполняемых на двух ногах с места и затем с небольшого разбега из положения выпада. Основное внимание должно быть уделено обучению центрованности и скорости вращения. В дальнейшем из вращения на двух ногах переходят к вращению на одной: левой и правой.

Прыжки. Разучиванию этой важнейшей группы движений предшествуют простейшие прыжковые упражнения: подскоки на месте, в движении, по прямой, перепрыгивание с одной ноги на другую, прыжки через снежный валик. Далее следуют прыжки на двух ногах вполоборота, вполоборота с двух ног на одну, серии этих прыжков («блинчики»). Рекомендуются прыжки с бортика (высота 10—20 см) с двух ног на одну, прыжки с бортика вполоборота с двух ног на одну, подскоки разных видов. Овладению прыжками с большим числом оборотов способствуют: прыжки на двух ногах в один оборот, выполняемые из скольжения вперед и назад, перекидной «козлик», сальхов с двухшажного подхода, полуфлип. Расположение элементов на площадке. С первых шагов на льду необходимо изучать различные формы разбега к прыжкам, разнообразные подходы к вращениям. Умение располагать шаги, спирали, прыжки и вращения на площадке очень важно для фигуристов любой квалификации. Обязательной частью занятий с начинающими должно быть объяснение основных правил расположения элементов на площадке, их ориентации по отношению к судейскому бортику. Формирование эстетических основ связано в первую очередь с обучением исполнению элементов под счет, метроном, музыкальное сопровождение с четко выраженным ритмом, а затем с более сложным. Другая сторона этого процесса — овладение комплексом основных хореографических упражнений в зале и. на льду.

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. Особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Обучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках.

Учебно-тренировочный этап

Занимаясь в учебно-тренировочных группах, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Основой технической подготовки фигуристов 1-го года обучения является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворота, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». В течение года фигуристы должны освоить прыжки: Аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног. Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются:

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

Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной Аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей. На третьем году занятий в учебно-тренировочных группах создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в парном катании и спортивных танцах на льду. Эти спортсмены уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций, спиралей и т.д. Поэтому основное направление работы тренеров со спортсменами связано с изучением, освоением и совершенствованием техники исполнения специфических движений для парного катания (поддержек, подкруток и выбросов, совместных вращений и тодесов, обучением исполнять элементы в паре, в различных позициях и хватах) и спортивных танцев на льду (разучивание шагов обязательных танцев, исполнение разнообразных поддержек, вращений в паре, комбинированных вращений, шагов).

Этап спортивного совершенствования

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

На первом году обучения, на этом этапе занимающиеся совершенствуют элементы короткой и произвольной программ КМС, а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб.

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

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

4.3.3. Хореографическая подготовка

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией фигуристы ближе всего соприкасаются с искусством. У фигуристов формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- Выворотность;
- Гибкость;
- Координация;
- Устойчивость;
- Легкий высокий прыжок;
- Вырабатывается правильная осанка;
- Укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- Формируется культура движений и умение творчески мыслить.
- Хореографическая подготовка в фигурном катании включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:
- классический;

– народно-характерный;
– историко-бытовой;
– современный.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в фигурном катании – это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с фигуристами:

1. Хореографическая подготовка в фигурном катании является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки;

2. Хореографу, работающему с фигуристами, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменов, но который также связан с различными возрастными рамками.

В группах начальной подготовки первого года обучения изучаются элементы классического танца. Затем, постепенно, вводятся элементы народно-характерного, историко-бытового и современного танца.

4.3.4. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств. Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций.

В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия. Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Одним из важных компонентов психологической готовности фигуристов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

4.3.5. Направленность и содержание спортивной подготовки в соответствии с этапами обучения и циклами спортивной тренировки.

В данном разделе программы представлены направленность и содержание процесса спортивной подготовки, включающей в себя физическую, технико-тактическую, хореографическую подготовку, в соответствии с этапами спортивной подготовки.

4.3.5.1. Направленность и содержание спортивной подготовки 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 специальной технической подготовке (СТП):

– Обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания: элементам скольжения со сменой ребра, фронта и направления движения (группы простых и базовых шагов); прыжковым элементам в 0,5; 1; 1,5;2 оборота с различных подходов; элементам простых и сложных вращений с различных подходов.

– Обучение культуре выполнения соревновательных упражнений. Выполнение соответствующих разрядных нормативов.

Основные задачи по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП, хореография):

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

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

– Развитие творческих способностей детей, исполнительского мастерства, музыкальности.

В группах начальной подготовки (ГНП) начинают заниматься дети с 6-7 лет. Основные задачи адаптационного периода:

– формировать у детей желание кататься; обеспечить процесс общей физической подготовки;

– Выработать навыки самообслуживания, необходимые для подготовки к занятиям и после них;

– Сформировать первоначальные представления о технике катания на коньках;

– Решить организационные проблемы подготовки инвентаря.

Периодизация тренировочного процесса в ГНП 1-3 года обучения

В группах начальной подготовки (ГНП) первого года обучения периодизация годичного макроцикла носит весьма условный характер, так как официальные соревнования не проводятся, а контроль предусмотрен в виде зачетов по видам подготовки в течение учебного года. Параметры объема, интенсивности и координационной сложности занятий имеют тенденцию к увеличению на протяжении всего сезона, что является спецификой первого года обучения. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае. Годовой объем распределяется на все виды подготовки. Со второго года обучения периодизация учебного процесса носит более выраженный характер: примерно с 1 августа начинается подготовительный период, который длится примерно 34 недели (до февраля). Далее в течение 12 недель следует соревновательный период, в котором предусмотрено участие в 3-4-5 официальных классификационных соревнованиях. Следующие 4 недели (май) – переходный период. Годовой объем примерно 312-468 часов с учетом проведения летних учебно-тренировочных и оздоровительных сборов. На третьем году обучения в ГНП периодизация та же, что и на втором году.

Особенность этапа начальной подготовки - работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп.

Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям.

В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие фигуристов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных фигуристов и формирование у них интереса к занятиям фигурным катанием на коньках, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

Построение подготовки в группах начальной подготовки с позиции периодизации нецелесообразно. Поэтому изначально весь тренировочный материал конкретного года подготовки целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки. В августе и сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Определение структуры и содержания годичных циклов 1-го, 2-го 3-го года подготовки на этапе начальной подготовки предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях внеледовой (наземной) подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений.

С первых шагов необходимо, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерного увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

Основным различием в планировании подготовки в этих группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.

Различия планирования подготовки в этих группах заключается также в проведении контрольных соревнований.

Формой организации занятий является урок, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

В группах начальной подготовки до одного года контрольные соревнования проводятся по ОФП в начале года, СФП и уровень технической подготовленности проверяется в конце учебного года.

4.3.5.2. Направленность и содержание спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах

В группах тренировочного этапа фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется технико-тактической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления. Данный этап является основным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

Средствами общей физической подготовки на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание

уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др

Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растягивание.

Планирование работы с тренировочными группами может иметь различную периодизацию. В данных группах занимающиеся проходят углубленную специализированную подготовку.

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

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

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

Задачи подготовительного периода:

- На начальном этапе совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шагов и т.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.
- На предсоревновательном этапе подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, вкатывание под музыку произвольных программ, воспитание морально-волевых качеств.

Задачами соревновательного, основного периода являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники скольжения и произвольного катания (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.).

Задачами переходного периода являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением учебной программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

Важным разделом подготовки юных спортсменов в тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

Рекомендуется на этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности.

4.3.5.3. Направленность и содержание спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования

Начало занятий в группах совершенствования спортивного мастерства знаменует более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок,

систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой по программе КМС и Мастер спорта. Основной принцип построения работы в группах совершенствования спортивного мастерства - последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств при решении конкретных задач, соблюдение требований индивидуального подхода к каждому занимающемуся. На данном этапе подготовки программа несет обучающий характер, уже в меньшей степени, чем в тренировочных группах. Большой удельный вес падает на процесс совершенствования и шлифовки техники обязательных упражнений и элементов произвольного катания. Фигуристы выводятся на более высокий уровень специальной и физической подготовленности. Тренировочный процесс планируется на основе учебного плана настоящей программы.

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на тренировочном этапе. Однако на этапе спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. В качестве средств физической подготовки должны широко использоваться специальные комплексы упражнений, распределенные по своей направленности по станциям, то есть «круговая» тренировка.

Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов-одиночников. Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые формируют способность управлять своим телом. При совершенствовании специальной выносливости широко применяют интервальные методы тренировок.

Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Координационные способности имеют в фигурном катании важное значение. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, музыкально-эстетических и других способностей, и тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях. Высокий уровень развития координационных способностей позволяет фигуристам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

В фигурном катании на коньках стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства. Направленное развитие координационных способностей является одной из определяющих сторон спортивного совершенствования, от этого, прежде всего, зависит уровень спортивно-технического мастерства. Если не учитывать этого, постоянная специализация в стандартных формах движений будет вести к косным двигательным навыкам и суживать саму возможность их перестройки и обновления. В результате может возникнуть стойкий стереотип движений – своего рода координационный барьер. Чем стандартнее структура движений и уже предмет специализации, тем большее значение в процессе спортивного совершенствования приобретает борьба против чрезмерной стереотипизации форм двигательной деятельности посредством направленных воздействий на развитие координационных способностей.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

–С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.

–Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.

–Постепенный переход от освоения основ техники к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

–Увеличение объема тренировочных нагрузок.

–Увеличение объема соревновательных нагрузок.

–Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

На период обучения в группах совершенствования спортивного мастерства составляются индивидуальные перспективные планы. В этих планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

Годичный цикл подготовки фигуристов в может иметь 3-4 периода в зависимости от контингента обучающихся, наличия соответствующей спортивной базы и календаря соревнований прошедшего и предстоящего годов:

период – общеподготовительный;

период - специально-подготовительный или предсоревновательный;

период - соревновательный;

период - переходный.

Каждый период имеет свои конкретные задачи, в соответствии с которыми используются различные средства и методы подготовки.

Особенностью обще-подготовительного периода является достаточно большой объем СТП в связи с подготовкой произвольных программ, освоением новых сложных элементов и работой над техникой сложных элементов. К концу этого периода необходимо закончить работу по постановке короткой и произвольной программ.

Особенностью специально-подготовительного периода является большой объем по специальной технической подготовке:

1. Работа над совершенствованием элементов.
2. Вкатывание произвольной программы.
3. Вкатывание короткой программы.

В этом периоде проводятся прокаты произвольных программ.

Третий период - соревновательный, основной задачей которого является достижение наивысших результатов и демонстрация их на соревнованиях. В этот период тренировки проводятся с максимальной интенсивностью, используются все средства повышения специальной выносливости, морально-волевых качеств, сохранения высокого уровня физической подготовленности.

Четвертый период - постепенное снижение нагрузок, ускорение восстановительного процесса благодаря смене тренировочных средств. Периодизация подготовки в группах начальной подготовки носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках. Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений. С первых шагов необходимо, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерного увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

Основным различием в планировании подготовки в этих группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку. Различия планирования подготовки в этих группах заключается также в проведении контрольных соревнований. Формой организации занятий является занятие, основные методы тренировки - групповой и поточный. Главные методы

практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного - конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

4.4. Учебно-тематический план

Теоретические занятия являются важной и неотъемлемой составляющей спортивной подготовки фигуристов на всех этапах спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка проводиться в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки, она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в учебно-тематический план можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка и группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

В тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, видеоматериалы, фильмы, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр видеоматериалов о выдающихся спортсменах нашей страны. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

Учебно-тематический план занятий приведен в таблице 15.

Таблица 15

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**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	культурой и спортом			
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.

	подготовки. Основы техники вида спорта			Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	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	≈ 200	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 функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные	в переходный период		Педагогические средства восстановления:

	средства и мероприятия	спортивной подготовки		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.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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 дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фигурное катание на коньках», по которым осуществляется спортивная подготовка.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта фигурного катания на коньках относятся следующие положения:

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

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

– Важной особенностью спортивной подготовки является хореографическая подготовка фигуристов (приложение 1)

– 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 спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» (приложение 2).

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

–обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 16);

–обеспечение спортивной экипировкой (таблица 18);

–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.

Таблица 16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг)	комплект	3
2.	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	1
3.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
5.	Лонжа переносная	штук	3
6.	Лонжа стационарная	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мини батут	штук	10
9.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
11.	Мяч волейбольный	штук	5
12.	Мяч теннисный	штук	50
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Обруч гимнастический	штук	10
15.	Перекладина гимнастическая	штук	1
16.	Полусфера гимнастическая	штук	6
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	5
19.	Станок для заточки коньков	штук	2
20.	Станок хореографический	комплект	1
21.	Степ для фитнеса	штук	10

22.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
23.	Эспандер	штук	10

Таблица 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая 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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для соревнований	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Налокотники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Шорты защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
8.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для реализации данной программы спортивной подготовки необходимо выполнение следующих требований к кадровому составу учреждения, а именно:

1. 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 22.05.2022, 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).

2. 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).

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

4. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий – дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение процесса спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках включает в себя:

- печатную продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукцию (диски, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- сеть «Интернет».

Методический кабинет учреждения оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеоматериалов, фильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом инновационных технологий и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Ежемесячно в Учреждении проводятся методические занятия, на которых тренеры-

преподаватели в виде докладов или презентаций делятся с педагогическим составом Учреждения своим опытом и достижениями

Тренеры-преподаватели регулярно повышают профессионализм на выездных семинарах, курсах повышения квалификации.

В целях повышения эффективности спортивной подготовки широко используется групповой просмотр видеоматериалов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию основных элементов технической подготовки спортсменов, с последующим анализом и обсуждением.

Информационно-образовательные ресурсы:

6.3.1. Список литературных источников

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007 №329-ФЗ;

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-Ф, в редакции от 29.12.2022 (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 Министерства спорта Российской Федерации №1092 от 30.11.2022г.;

4. Единая Всероссийская спортивная классификация - приложение № 11к приказу Минспорта России от «31» января 2019 г. № 61. с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 28.08.20. № 666 и от 11.02.21. № 73;

5. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.

6. Ирошникова Н.И., Жгун Е. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 1995

7. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.

8. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов.

9. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.

10. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.

6.3.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Урок фигурного катания № 1
2. Урок фигурного катания № 2
3. Урок фигурного катания № 3
4. Урок фигурного катания № 4
5. Урок фигурного катания № 5
6. Урок фигурного катания № 6
7. Школа начинающего фигуриста с А. Сихарулидзе
8. Фигурное катание: прыжки, вращения, падения.
9. Анализ ошибок при исполнении ударных прыжков
10. Анализ ошибок при исполнении реберных прыжков

6.3.3. Список Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://wvvw.minsport.gov.ru)

2. Министерство физической культуры и спорта Ростовской области
(http ://minsport.donl and.ru)
3. Федерация фигурного катания на коньках России (http://www.fsrussia.ru)
4. Ростовская федерация фигурного катания на коньках (ЬЦр://роффк.рф/)
5. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
6. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)
7. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)
8. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)

6.6.4. Комплексы информационно-образовательных ресурсов для использования в тренировочном процессе

1. Tulup.ru - Сайты о фигурном катании - Все
2. Фигурное катание (мужчины, женщины, пары и танцы на льду) — последние новости фигурного катания за 2022/2023 год, турнирные таблицы, расписания выступлений, онлайн трансляции соревнований, видео, фото, медальные зачеты на Спорт-Экспресс (sport-express.ru)
3. Фигурное катание: новости фигурного катания, результаты чемпионатов, интервью с фигуристами (sport24.ru)
4. РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
5. https://www.youtube.com/watch?v=90jAK4iK3yM
6. https://www.youtube.com/watch?v=TGDh-k6pT34
7. https://www.youtube.com/watch?v=LhZeBDSqtYs
8. https://www.youtube.com/watch?v=hUkLekSdVcI
9. https://www.youtube.com/watch?v=9uoq-SGUR6c
10. https://www.youtube.com/shorts/ot3i3Vll29M

6.4. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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:

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

2. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

4. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия

при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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;

–на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Приложение 1

Особенности хореографической подготовки фигуристов

Структура классического урока

Классический урок состоит из нескольких разделов:

I) Exercice (экзерсис) - комплекс движений у станка, которые выраба тывают силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость.

Исполняются движения ежедневно в определенной последовательности:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).
4. Battement fondu (батман фондю).
5. Battement frappe и battement double frappe (батман фраппэ и батман дубль фраппэ).
6. Rond de jambe en Г air (рон дэ жамб ан лер).
7. Petits battements sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэ-пье).
8. Battement relevelent и battement developpe (батман ролевэлян и батман дэвлёппэ).
9. Grand battement jete (гран батман жэтэ).

II) Весь экзерсис переводится на середину зала (без опоры). Начинает ся он с маленького (рабочего) adagio и заканчивается большим (танцеваль ным) adagio.

Цель маленького adagio - проучивание и отрабатывание новых движений, используемых впоследствии в большом adagio. При музыкальном размере 4/4 оно может занимать от 4 до 8 тактов и, как правило, строится таким образом, что бы его можно было исполнить en deohrs ("туда") и en dedans ("обратно").

Большое adagio при музыкальном размере 4/4 занимает 12-16 тактов и строится только в одном направлении ("обратно" не исполняется). Главная цель большого adagio - развитие танцевальности и выразительности.

В первом классе adagio на середине - это различные сочетания позиций рук и положений корпуса. В дальнейшем adagio усложняется: включаются port de bras, вращения, прыжки par terr'Horo характера.

III) Allegro (от итал. - быстро, живо) - это прыжки различного характера от маленьких до больших.

3.1.3. Позиции рук

В классическом танце три позиции рук:

Первая позиция. Закругленные в локтях и запястьях руки со сближенными кистями подняты перед собой на уровне желудка.

Третья позиция. Изучается после того, как изучена I позиция: округлые руки наверху, над головой (чуть впереди).

Вторая позиция. Округлые руки открыты в стороны на уровне плеч (чуть покато). Это наиболее трудная позиция, учат ее по-разному: из I и из III позиций, но чаще из III. При проучивании II позиции из III руки немного приоткрываются наверх и, раскрываясь, опускаются ребром вниз до уровня II позиции. На II позиции рука должна стать как бы продолжением плеча, держится она верхней мышцей плеча, локоть смотрит в точку 5, локоть и мизинец составляют одну линию, запястье не должно быть "сломано", оно также продолжает линию руки, плавно закругляясь. При проучивании II позиции из I руки начинают движение от пальцев и широко раскрываются друг от друга до уровня II позиции.

Помимо этих трех позиций руки могут также находиться в подготовительном положении. При этом они свободно опущены вниз с мягко закругленными локтями и запястьями, кисти сближены, ладони обращены вверх, пальцы сгруппированы; руки не должны прикасаться к корпусу или слишком отводиться вперед. Все остальные положения рук, существующие в классическом танце, - это производные от трех основных позиций.

Многие упражнения классического танца начинаются с предварительного приоткрывания рук (или руки) в пониженную вторую позицию (так называемый "вздох рукой"). Это подготовка к упражнению, исполняется она на затакт, после чего руки (или рука) возвращаются в подготовительное положение.

Затакт - в музыке это ноты до первой тактовой черты, не образующие полного такта. При музыкальном сопровождении занятий - это вступительные аккорды, вызывающие ощущение ожидания.

Грамотно работающие, хорошо поставленные руки, а также умение ими управлять сразу обнаруживают хорошую школу. Легкая, отзывчивая на каждое положение корпуса рука сделает любую позу живой, естественной и максимально выразительной. Кроме того, правильное положение рук позволит удержать равновесие на одной ноге.

Структура народно-характерного урока

Народно-характерный урок делится на три достаточно самостоятельные части:

1) Exercice (экзерсисе у станка. Народно-характерный экзерсис базируется на движениях классического. Но если экзерсис в классике - это движения у станка, которые вырабатывают силу ног, выворотность, устойчивость, развивают эластичность мышц, то цель народно-характерного экзерсиса, помимо вышеперечисленного, изучить и отработать основные элементы народных танцев, основные положения рук, корпуса, головы, а также в первом приближении познакомиться с народной музыкой. Поэтому в народно-характерном экзерсисе каждое движение исполняется под музыку какой-либо определенной национальности, включает в себя элементы танца данной национальности, и, кроме того, уже у станка начинается работа над умением передать характер народа, его темперамент, особенности его внутреннего мира и душевного состояния.

Упражнения характерного экзерсиса включают в себя повороты стопы и бедер; удары стопой, каблуком, полупальцами; движения на присогнутых ногах; движения свободной стопой; резкие приседания, прыжки, скачки, подскоки; большое значение придается перегибам корпуса и различным port de bras (пор дэ бра). Упражнения у палки должны быть построены по принципу чередования движений (расслабление - напряжение, резкие -мягкие и т.д.). Существует определенная последовательность движений народно-характерного экзерсиса:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. Rond de jambe par terre и rond de pied (рон дэ жамб пар тэр и рон дэ пье).
4. Подготовка к "веревочке" и "веревочка".
5. Battement fondu (батман фондю).
6. Упражнения со свободной стопой и flic-flac (флик-фляк).
7. Выстукивание в русском характере.
8. Battement developpe (батман дэвлёппэ).
9. Выстукивание в испанском характере.
10. Grand battement jete (гран батман жэтэ).

И. Port de bras (пор дэ бра).

2) Народно-характерные этюды на середине. Многие движения, изученные ранее у станка, переносятся на середину зала, где они усложняются, и где к ним добавляются новые движения. На этой основе строятся небольшие танцевальные комбинации, которые занимают от 32-х до 64-х тактов музыки. Исполняются эти комбинации в характерах различных народностей и называются этюдами. Основной задачей этюда является стремление передать в танце характер народа, его темперамент, особенности мироощущения. Большое внимание следует уделять правильной работе рук, так как именно руки придают многим движениям национальную окраску.

3) Народно-характерные танцы на середине. В данном случае танец -это большое, развернутое, законченное танцевальное произведение, в котором могут быть задействованы как один исполнитель, так и несколько. В последнем случае танец включает в себя разнообразные рисунки и перестроения. Кроме того, он может исполняться в парах. Танец может быть, как бессодержательным (народный танец в чистом виде), так и содержательным (иметь фабулу). Разумеется, все перечисленные виды танцев исполняются под национальную музыку различных

народов с использованием соответствующих характеру музыки движений и положений рук, ног, корпуса, головы.

Все эти три части народно-характерного урока являются достаточно самостоятельными, и нередко при подготовке спортсменов специалисты применяют только одну из них. Однако начинать знакомить учеников с элементами народно-характерных танцев следует, соблюдая определенный порядок: изучение народно-характерных этюдов и танцев на середине начинается после того, как проведена предварительная работа у станка. Движения у станка в данном случае являются своего рода подводящими упражнениями. По мере освоения всех трех частей народно-характерного урока можно оставить для регулярного использования только одну из них.

Основные движения, используемые в экзерсисе у станка

№ п/п	Название, перевод, описание движения	Назначение движения	Характерные ошибки	Разновидности движения	Сочетание с другими движениями
1	**Releve** (ролевэ, с фр. - поднимать) - подъем на полупальцы.	Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость.	Отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы, "завалы" на большие пальцы ног, резкое опускание с полупальцев.	По всем позициям ног. На одной ноге (вторая может находится в любом, характерном для классики положении).	Различные виды между собой, ритмически, а также с plie, со всеми видами port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса.
2	**Plie** (плие, с фр. - сгибание, складывание) - приседание.	Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок, силу ног.	Отрыв пяток от пола при исполнении demi plie и grand plie по II поз., отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, направление коленей вперед, отведение тазобедренного сустава назад, "завалы" на большие	Demi plie (дэми плие, с фр.- половина сгибания) - полуприседание. Grand plie (гран плие, с фр. - большое сгибание) -полное приседание.	Releve, battement tendu (батман тандю), demi rond (дэми ронд), I, III, IV port de bras, перегибы и наклоны корпуса.
3	**Battement tendu** (батман тандю). "Battement" с фр. - биение,отбивание. Второе слово рядом со словом "battement" определяет характер движения. Battement tendu - движение натянутой ноги из позиции в позицию.	Развивает силу и натянутость ног - коленей, стоп, подъемов, пальцев, выворотность.	Переход тяжести корпуса за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п., "завал" опорной стопы на большой палец, отрыв стопы рабочей ноги от пола в момент ее открывания или закрывания, отсутствие выворотности в стопах.	B.t. по I позиции. B.t. по V поз. B.t. pour le pied (пур ле пье.с фр- -для стопы)-с переходом рабочей ноги с полупальцев на всю стопу и обратно. B.t. passe par terre (пасэ пар тэр, с фр. - проходя по полу) - прохождение рабочей ноги через I позицию. B.t. в позы. Double b.t. (дубль, с фр. - двойной) - двойное b.t.	Все виды между собой, ритмически, а также с demi plie, с releve, с demi rond de jambe par terre (дэми рон дэ жамб пар тэр) и rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).
4	**Battement tendu jete** (батман тандю жэтэ, jete с фр. - бросок) -бросковое движение натянутой ногой на 25°.	Развивает силу и легкость ног, а также резкость движения ног и выворотность в тазобедренном суставе.	Отсутствие фиксированной точки в воздухе, оседание на опорном бедре, расслабленное колено рабочей ноги, отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него, раскачивание корпуса.	B.t.j. по I позиции. B.t.j. по V поз. B.t.j. pour le pied (пур ле пье) - стопа рабочей ноги в воздухе сокращается и снова вытягивается. B.t.j. pique (пике, с фр. -укол) - рабочая нога опускается носком в пол и, словно уколовшись, сразу же вновь поднимается на воздух. B.t.j. passe par terre (пасэ пар тэр) - рабочая нога проходит через 1 поз. B.t.j. в позы. Double b.t.j. (дубль) -двойное жэтэ.	Все виды между собой, ритмически, а также с demi plie, с releve, с battement tendu, с demi rond de jambe и rond de jambe на воздух, с flic-flac (флик-фляк).

5	**Rond de jambe par terre** (рон дэ жамб пар тэр, с фр. - круг ногой по полу) - движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе.	Развитие выворотности в тазобедренном суставе.	Переход центра тяжести за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, раскачивание корпуса, разворачивание бедер за рабочей ногой, отсутствие выворотности стопы при проведении рабочей ноги через 1 поз. (passe par terre), исполнение passe par terre не на сильную долю музыкального такта.	Rond de jambe par terre в чистом виде. R.d.j. на plie. R.d.j. на 45°. Grand r.d.j. на 90°. (большой рон дэ жамб). Grand rond de jambe jete (гран рон дэ жамб жэтэ) -бросок ноги рондом.	Все виды между собой ритмически, а также с, temps releve par terre (там ролевэ пар тэр, с фр. - движение в один темп) - preparation к rond de jambe par terre, с различными port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса, с растяжкой, с battement relevelent (батман ролевелян)и с battement developpe (батман дэвлёппэ).
6	**Battement fondu** (батман фондю, fondu с фр. - тающий) – сложнокоординационное движение, состоящее из сгибания рабочей ноги на cou-de-pied (условное или сзади) с одновременным demi plie на опорной ноге и открывания рабочей ноги в любом направлении с одновременным вытягиванием опорной ноги из demi plie.	Развивает силу и эластичность, мышц ног коленные и Голеностопные связки, Икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность.	Самая грубая ошибка - неодновременная работа обеех ног: приход в demi plie на опорной ноге должен совпадать с приходом рабочей ноги на cou-de-pied, и также вырастание из demi plie должно совпадать с вытягиванием рабочей ноги на воздух. Кроме того, ошибками являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на бедре опорной ноги, открывание рабочей ноги вперед коленом, назад - низом ноги, резкое исполнение движения.	Battement fondu носком в пол. B.f на 450 B.f на полупальцах B.f. на полупальцах. B.f. на 90°. B.f. в позы. B.f. с plie-releve (плие-ролевэ). Double b.f. (дубль) -двойной батман фондю.	Все виды между собой, а также с releve, с demi rond de jambe и rond de jambe на воздух, с battement soutenu (батман сутеню), с battement relevelent (батман ролевэлян), с tombe-coupe (томбэ-купэ, с фр. - падение-выбивание), cpasde bourree (па дэ бурэ, с фр. - набивной шаг), с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с preparation к tour (препарась-он к туру) и tour.
7	**Battement soutenu** (батман сутеню, soutenu - относится к группе "текучих" battement. Рабочая нога через проходящее положение cou-de-pied вытягивается в заданном направлении, одновременно опорная нога опускается в demi plie, затем рабочая нога скользя по полу вытянутым носком, подводится к опорной в V поз. на полупальцах. Разница между battement fondu и battement soutenu в акценте: при исполнении b.f. акцент от себя, при исполнении b.s. - к себе.	Назначение то же, что и у battement fondu.	Самой грубой ошибкой при исполнении b.s., как и при исполнении b.f., является неодновременная работа ног. Другие ошибки также совпадают с ошибками, свойственными b.f.	Battement soutenu носком в пол. B.s. с подьемом на полупальцы. B.s.Ha45°. B.s. на 90°. **B.S. В ПОЗЫ.**	Все виды между собой, а также с releve, с battement fondu, с demi rond de jambe (дэми рон дэ жамб) и rond de jambe, с battement relevelent (батман ролевэлян), с battement frappe и battement double frappe.
8	**Battement frappe** (батман фраппэ, frappe с фр. - удар) - удар рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги на воздух. Акцент движения - от себя.	Развивает силу ног, резкость движения ног, ловкость и подвижность стопы и коленного сустава.	Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от бедра: работать должен только низ ноги от колена, верх ноги закреплен. Кроме того, ошибками являются: невыворотность, оседание на опорном бедре, раскачивание корпуса, открывание ноги вперед коленом, назад-низом ноги, недостаточная резкость	Battement frappe носком в пол. B.fr. на 25°. B.fr. на 45°. B.fr. на полупальцах. B.fr. с подьемом на полупальцы. B.fr. в позы. B.fr. с опусканием в demi plie. B.fr. с сокращенной стопой. Battement double frappe -двойное фраппэ - в основе движения лежит petit battement sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэпье)	Все виды между собой, ритмически, а также с battement fondu и battement soutenu, с demi rond de jambe и rond de jambe, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourree (па дэ бурэ), с petit battement (пти батман), с flic-flac (флик-фляк), с rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер), с preparation к tour и tour.

9	**Rond de jambe en l'air** (рон дэ жамб ан лер, с фр. - круг ногой в воздухе) - рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к икре и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед - это rond de jambe en l'air en dehors (ан дэор, с фр. - наружу), спереди-назад - rond de jambe en l'air en dedans (ан дэдан, с фр. - вовнутрь).	Вырабатывает силу верхней части рабочей ноги, подвижность и ловкость ноги от колена до пальцев стопы, выворотность в тазобедренном суставе, а также учит не понижать уровень рабочей ноги при сгибании и разгибании коленного сустава.	Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от паха: работать должен только низ ноги, верх ноги закреплен, при этом рабочая нога обязательно должна доходить до икры опорной, касаясь ее. Кроме того, ошибками также являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на опорном бедре, "скошеный" подъем рабочей ноги.	Rond de jambe en l'air в чистом виде. R.d.j. en l'air на полупальцах. R.d.j. en l'air с plie-releve (плие-ролевэ). Double r.d.j. en l'air (дубль рон дэ жамб ан лер) -двойной.	Все виды между собой ; ритмически, а также с' temps releve (там ролевэ) на 45° -preparation к r.d.j. en l'air, с demi rond de jambe на воздух, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourre (па дэ бурэ), с flic-flac, с battement frappe, с petit battement (пти батман), с preparation к tour и tour.
10	**Petit battement sur le cou-de-pied** (пти батман сюр ле ку-дэ-пье, с фр. -маленькие батманы на уровне щиколотки) -перенос рабочей ноги с учебного cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции.	Движение вырабатывает подвижность низа ноги от колена при закрепленном верхе, а также четкость и резкость движения ног, выворотность.	Колено рабочей ноги не должно заворачиваться вовнутрь, нельзя оседать на опорном бедре, верх ноги должен быть закреплен, работает только низ ноги, корпус не должен раскачиваться, нельзя оттягиваться от палки.	Petit battement на целой стопе. P.Ь. на полупальцах.	Комбинируется ритмически, а также с demi plie, с releve, с I port de bras (пор дэ бра), с tombe-coupe, с pas de bourree, с flic-flac, с battement battu (батман батю, battu с фр. - битый),с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с preparation к tour и tour.
11	**Battement relevelent** (батман ролевэлян, с фр. - медленный подьем ноги) - медленное поднимание натянутой по всей длине ноги на 45°, 90° или выше.	Развивает силу ног, шаг, легкость рабочей ноги, выворотность в тазобедренном суставе.	Ошибками являются: смещение центра тяжести с опорной ноги, оседание на опорном бедре, резкие подъемы и спуски рабочей ноги, завернутая вовнутрь рабочая нога (особенно при исполнении движения в сторону и назад), "завал" на большой палец опорной ноги, облокачивание на палку.	Battement relevelent на 45°. B.rel. на 90°. B.rel. выше 90°. B.rel. с подьемом на полупальцы. B.rel. в позы.	Battement relevelent входит в комбинацию adagio; все виды b.rel.сочетаются между собой, а также - с battement developpe (батман дэвлёппэ), с rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр) и grand rond (гран ронд), с rond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан лер).
12	**Battement developpe** (батман дэвлёппэ, developpe с фр.- разворачивать) - мягкое, медленное вынимание ноги через passe (пассэ) на 90° и выше во все направления.	Развивает силу ног, шаг, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы.	Рабочая нога вынимается низом ноги, как можно дольше удерживая выворотное колено на passe, тяжесть корпуса остается на опорной ноге, нельзя оседать на опорном бедре и облокачиваться на палку, ноги не должны заворачиваться вовнутрь (особенно при исполнении движения в сторону и назад), руки и голова должны сопровождать движение ноги.	Battement developpe в чистом виде. <u>B.deveioppe passe</u> (дэвлёппэ пассэ, passe с фр. - проходящее) - переход ноги из позы в позу через passe у колена, не опуская ногу в V поз. <u>B.dev. на полупальцах.</u> <u>B.dev. в позы.</u> <u>B.dev. с demi rond de jambe (с половиной круга).</u> <u>B.dev. с plie-releve (плие-ролевэ).</u> <u>B.dev. с plie-releve и demi rond de jambe.</u> <u>B.deveioppe ballote</u> (балётэ, с фр. - качаться) – переход ноги с dev. Вперед на plie в dev. назад на plie и обратно через passe на полупальцах. В момент dev. корпус откидывается в противоположную от ноги сторону. <u>B.dev. с коротким balance</u> (балянсэ, с фр. - качать) – в момент нахождения ноги в воздухе нога немного приопускается и тутже	Все виды b.dev. комбинируются между собой, а также с battement relevelent, с demi rond de jambe и grand rond de jambe (гран рон дэ жамб), с rond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан лер) на 90 , с различными port de bras (пор дэ бра), наклонами и перегибами корпуса, с preparation к tour и tour.

				поднимается обратно, движение резкое. B.Developpe balance с быстрым demi rond (de-ci, de-la - дэ-си, дэ-ля с фр. – туда-сюда) - находящаяся в воздухе нога исполняет demi rond в любом направлении и тут же возвращается обратно, движение резкое.	
13	**Grand battement jete** (гран батман жэтэ, с фр. - большой бросок ногой) - мах ногой на 90° и выше, исполняется во все направления.	Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног, шаг.	Бросок должен исполняться низом ноги, колени сильно вытянуты, в воздухе должна быть фиксированная точка, вниз нога опускается сдержанно, не оседать на опорном бедре, плечи не должны подниматься, корпус ровный, не облокачиваться на палку, не должно быть "завалов" на большой палец опорной ноги.	GrandbattementjeteВ чистом виде. G.b.j. pointe (пуантэ, с фр. - точка) - после g.b.j. рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется. G.b.j. с подьемом на полупальцы. G.b.j. на полупальцах. G.b.j. в позы. G.b.j. с быстрым developpe - мягкий батман. G.b.j. balance (балянсэ, с фр. - качать) - grand battement спереди назад и обратно через passe par terre (пассэ пар тэр, с фр. -проходя по полу) - меняя направление, нога проходит через I позицию, корпус отклоняется от ноги.	Все виды между собой, ритмически, а также с releve, с plie, с battement tendu, с port de bras, с preparation (препарасьон) к tour и tour.

Приложение 2

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Профилактика травматизма

Фигурное катание - один из самых травматичных видов спорта. Большинство травм происходит во время тренировок, когда фигуристы осваивают новые движения. Поэтому весьма важным мероприятием является профилактика травматизма в фигурном катании. Травматизм в фигурном катании обладает определенной спецификой, характерной именно для этого вида спорта. Ушибы, переломы, рваные и резаные раны от коньков, растяжения связок и разрывы мышц — травмы, присущие фигурному катанию.

Юным фигуристам прежде всего, необходимо научиться правильно падать. Самое распространенное среди начинающих фигуристов это падение вперед. Во время падения вперед необходимо повернуть таз и ноги в воздухе так, чтобы соприкосновение со льдом приходилось на всю наружную поверхность бедра. Но следует соблюдать осторожность, таз нужно повернуть примерно на 45°. Если повернуть ноги на 90°, то можно отбить тазобедренный сустав. Положение корпуса может быть разным. Если скорость небольшая, то достаточно подстраховать себя руками, вытянутыми вперед и обязательно согнутыми в локтях. Если приземляться на жесткие руки, можно повредить локтевые и плечевые суставы. С другой стороны, они должны быть, хотя и согнутыми, но очень напряженными, потому что именно на руки приходятся значительные нагрузки при ударе об лед. Если руки согнуть совсем, можно ударится плечом или подбородком. При падении на большой скорости руки могут не выдержать и нужно модифицировать технику. Необходимо повернуть еще и корпус, вытянув прямую напряженную, ближнюю ко льду, руку вперед под голову. Вторая рука в согнутом напряженном положении страхует бок. В такой позиции удар распределяется по большей поверхности. Необходимыми условиями такого падения являются: ближняя ко льду рука должна находится под очень острым углом ко льду, падая на него вскользь; вторая рука должна отталкиваться ото льда, не подставляя под удар грудную клетку, подбородок необходимо прижимать к груди. Нужно не тормозить, а сохранить максимум от движения вперед, чтобы вектор падения был как можно под более острым углом ко льду. В дальнейшем, при падении на лед, такая техника поможет после падения вывернуться на бок или сесть. Падение назад больше всего распространено среди опытных фигуристов, т. к. большинство неудачных прыжков приводит к падению спиной вперед. При падении назад нельзя подставлять руки, т. к. это может привести к травме запястья и плечевого сустава. Правильная техника падения назад заключается в повороте тела в воздухе таким образом, чтобы при приземлении удар распределился на всю поверхность одной ягодицы и бедра, и согнутой напряженной руки. В процессе падения корпус доворачивается навстречу льду, и вторая рука помогает первой. Такая техника поможет не только сохранить здоровье, но и мгновенно встать. Такая техника лучше получается при падении с вращений и прыжков, т. к. вращающий момент прыжка помогает развернуть тело. Если падать ровно назад, и не удается повернуть корпус, то следует сделать следующее: прогнуть спину дугой, прижать подбородок к груди, прямые руки раскинуть в стороны так, чтобы они совсем чуть-чуть опережали корпус. Падать нужно перекатываясь от низа спины к плечам не расслабляя спину, руки должны лечь на лед всей поверхностью и быть напряжены. Ни в коем случае нельзя сгибать локти. Здесь, как и при всяком падении на лед, нужно стараться, чтобы вектор падения был как можно под более острым углом ко льду. Перед самым приземлением следует оттолкнуться ото льда в направлении падения (не вверх конечно, а параллельно льду), чтобы прокатиться, как можно дальше, тем менее болезненным окажется падение. Вначале обучение «мастерству падений» происходит на полу. К падениям надо относиться как к неизбежному фактору подготовки, в особенности при разучивании новых элементов. И чем сложнее элемент, тем спокойней надо относиться к падениям.

Растяжка (стретчинг, от англ. stretching — растяжение, удлинение) — эффективное средство для укрепления сухожилий. Для профилактики травм голеностопного и коленного суставов, таких как тендинит, вывих и нестабильность надколенника, специалисты спортивной медицины советуют фигуристам постоянно выполнять упражнения на растяжку мышц и сухожилий. Важное место в снижении травматизма спортсменов-фигуристов занимают вопросы правильного выбора

спортивной экипировки. По оценкам специалистов, самая распространенная причина травм и повреждений в области стопы — это плохо подобранные коньки.

Существующие модели коньков для фигурного катания делятся на коньки универсальные, коньки для обязательных упражнений, коньки для произвольного катания, а также коньки для спортивных танцев. В синхронном катании часто применяют именно танцевальные коньки, хотя ведущие мировые производители выпускают, в настоящее время, ряд моделей специально для синхронного катания. Появление нескольких моделей коньков объясняется тем, что двигательные задачи, стоящие перед спортсменами в различных разновидностях фигурного катания, несколько различны. Для обязательных фигур характерны относительно низкая скорость движения, особые требования к реберности и т. п. В произвольном катании спортсмены скользят на максимальной скорости, исполняют прыжки и вращения, что требует несколько иной формы конька, способа заточки и большей прочности конструкции. Однако, в настоящее время, в связи с усложнением, как короткой, так и произвольной программ, фигуристы используют один и тот же тип коньков в обеих дисциплинах.

Спортсмены со слабым голеностопным суставом должны пользоваться более жесткими ботинками; те, у кого наклон конька ко льду выражен недостаточно, используют относительно мягкие ботинки. Профессиональные ботинки имеют возможность термоформовки, что обеспечивает максимальный комфорт стопе и голеностопу спортсмена при выполнении элементов. Самой частой причиной боли в области стопы являются ботинки, которые на голени зашнурованы слишком туго. Шнуровать рекомендуется снаружи внутрь. При такой шнуровке ботинок плотнее прилегает к ноге. До места сгиба стопы ботинок шнуруется туго, после чего эта часть шнуровки можно закрепить простым узлом с дополнительным перекрещиванием шнурков над узлом. Далее, чтобы не затруднять тыльное сгибание стопы, особенно при глубоких (низких) приседах, шнуровка заканчивается без сильного натяжения. Шнуровка не должна стеснять движения стопы при вытягивании носка. Когда ботинки разносятся, можно будет шнуровать немного туже. Современные модели ботинок имеют, как правило, вшитую в язычок губчатую резину для того, чтобы при тугой шнуровке не нарушалось кровообращение в стопе. Вместе с тем это облегчает подвижность сустава при хорошо пригнанном ботинке.

Чтобы предотвратить травму или укрепить кажущийся слабым сустав, некоторые фигуристы бинтуют голеностоп. Это делать не следует, так как ограничивается подвижность сустава, что может привести к его ослаблению. Все новые ботинки давят на костные выступы в области лодыжки. И с этим нужно бороться, а не терпеть, т. к. это может привести к таким травмам, как лодыжечный бурсит, твердые мозоли и омозолености. Этого также позволяет избежать термоформовка ботинок. В случае необходимости можно выдавливать на боковой поверхности ботинка места под «косточки». Это можно сделать в обувных мастерских или в мастерских, специализирующихся на заточке фигурных коньков. В настоящее время сформировался круг методов исследования, без применения которых в спорте уже невозможно добиться значительных успехов. В центре этого круга — спортсмен с его многосторонней деятельностью. В ряду этих методов стоят физиологические, биохимические, психологические методы исследования, методы исследования принципов управления движениями и т. п. Особое значение приобретают эти исследования с точки зрения профилактики травматизма и сохранения здоровья спортсмена. Вместе с тем необходимо критическое обобщение опыта спортивной и тренерской работы, анализ достижений и ошибок отдельных тренеров.

Техника безопасности для обучающихся при проведении спортивных соревнований

1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
3. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
4. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к внеплановому инструктажу.

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

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

7. Начинать соревнования, делать остановки и заканчивать соревнования следует только по команде или сигналу тренеров, или судей.

8. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Требования техники безопасности при проведении занятий

Требования безопасности перед началом занятий

Спортсмен должен:

1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (часы, сережки и т.д.);

3. Под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

4. Убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;

5. По команде тренера встать в строй для общего построения;

6. Под руководством тренера выполнить разминку.

Требования техники безопасности при проведении занятий на льду

1. Тренер на первом занятии инструктирует обучающихся и их родителей по правилам внутреннего распорядка, правилам посещения и по технике безопасности

2. Тренер обеспечивает своевременное прохождение врачебной комиссии, не допускает к занятиям лиц, не прошедших медосмотр.

3. К лицам, нарушающим дисциплину, правила внутреннего распорядка, технику безопасности, применяется внеплановый инструктаж.

4. Тренер обязан следить за состоянием спортивного инвентаря ледовой арены. О неисправностях спортивного оборудования и инвентаря сообщает дежурному администратору.

5. занятия разрешается начинать после того, как предыдущая группа полностью вышла с ледовой арены, заливочная машина закончила заливку льда и не находится на ледовом поле;

6. в период подготовки льда (заливка, чистка транспортными средствами) находиться на льду строго запрещено;

7. Необходимо выходить на лед в чехлах или обычной обуви, содержать в чистоте спортивный инвентарь, точить коньки по согласованию с тренером;

8. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;

9. В процессе занятий тренер несет ответственность за порядок и дисциплину в группе, жизнь и здоровье обучающихся;

10. Выход обучающихся с ледовой арены до конца занятий допускается только с личного разрешения тренера;

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

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

13. Присутствие посторонних лиц во время проведения занятий не допускается

14. Занятия заканчиваются по сигналу тренера, в соответствии с утвержденным расписанием занятий.

15. Тренер обеспечивает своевременный уход обучающихся в раздевалку и выход.

16. О происшествиях, травмах и несчастных случаях происшедших во время проведения занятий, тренер письменно (служебная записка) информирует учебную часть;

17. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью обучающихся, тренер должен отменить занятия;

18. Обо всех нарушениях правил техники безопасности, пожарной безопасности обязан немедленно сообщить в администрацию.

Требования к технике безопасности при занятиях хореографией

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

К занятиям допускаются занимающиеся:

1. прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий;
2. прошедшие инструктаж по технике безопасности;
3. имеющие спортивную или специальную обувь с нескользкой подошвой и специальную спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий;
4. Находиться в спортивном (танцевальном) зале без тренера не разрешается.

Занимающейся должен:

− иметь коротко остриженные ногти;

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

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

− знать и соблюдать простейшие правила поведения в спортивном зале;

− знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности с занимающимся проводится внеплановый инструктаж.

Приложение 3

Перечень средств для физической подготовки фигуристов в соответствии с этапами спортивной подготовки

Этап начальной подготовки

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

Для развития *физических качеств* следует использовать следующие упражнения:

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

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

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

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

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

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

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

Учебно-тренировочный этап

Данный этап является основным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

Средствами общей физической подготовки на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др. Особое значение на этом этапе приобретает **хореографическая подготовка**, цель которой – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер

музыкального сопровождения соревновательных композиций. (см гл.4.2). Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растягивание.

Этап спортивного совершенствования

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на тренировочном этапе. Однако на этапе спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью **общей физической подготовки** является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. В качестве средств физической подготовки должны широко использоваться специальные комплексы упражнений, распределенные по своей направленности по станциям, то есть «круговая» тренировка.

Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов-одиночников. Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые формируют способность управлять своим телом. При совершенствовании специальной выносливости широко применяют интервальные методы тренировок. Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Координационные способности имеют в фигурном катании важное значение. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, музыкально-эстетических и других способностей, и тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях. Высокий уровень развития координационных способностей позволяет фигуристам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением. В фигурном катании на коньках стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства. Направленное развитие координационных способностей является одной из определяющих сторон спортивного совершенствования, от этого, прежде всего, зависит уровень спортивно-технического мастерства. Если не учитывать этого, постоянная специализация в стандартных формах движений будет вести к косным двигательным навыкам и суживать саму возможность их перестройки и обновления. В результате может возникнуть стойкий стереотип движений – своего рода координационный барьер. Чем стандартнее структура движений и уже предмет специализации, тем большее значение в процессе спортивного совершенствования приобретает борьба против чрезмерной стереотипизации форм двигательной деятельности посредством направленных воздействий на развитие координационных способностей.

Приложение 4

Средства, направленность и уровень нагрузки в МЦ и МКЦ на этапе начальной подготовки начальной подготовки

Основные параметры нагрузки СТП в отдельном тренировочном занятии в годичном макроцикле подготовки в НП 1-3 года обучения

Год обучения	**Объем нагрузки (кол-во элементов)**	**Интенсивность Нагрузки (упр.\мин)**	**Режим обучения**
1	40-60	1,9-2,4	5-6 эл-тов по 8-10 попыток
2	64-80	1,6-2,0	8 эл-тов по 8-10 попыток
3	96-120	1,7-2,2	12 эл-тов по 8-10 попыток

Виды МЦ и МКЦ, направленность, основной режим и динамика нагрузки в группах НП 1- года обучения в годичном макроцикле.

МЦ и МКЦ	**Направленность**	**Уровень нагрузки** **Виды подготовки**
ОП ординарный. втягивающий от 2 до 4 мкц	доледовой адаптации	Средний ОФП –80% СФП – 20% + ритмика 45 мин. – 3 раза в нед.
ОП ординарный. втягивающий от 2 до 4 мкц до 6-8 мкц	ледовой адаптации	Средний СТП – 30% 30-40 мин. 2-3 раза в нед. ОФП –40% СФП – 30% + ритмика 40 мин. – 2- 3 раза в нед.
ОП ординарный. базовый до 6-8 мкц	ледовой адаптации; двигат.-коорд.; быстрота; гибкость	Средний СТП – 30% 30-40 мин. 2-3 раза в нед. ОФП –40% СФП – 30% + ритмика 40 мин. – 2- 3 раза в нед.
ОП ординарный. базовый до 16-20 мкц	-техника; • скорость • скор.-силов., • ловкость, • двиг.-коорд., • гибкость • общая выносливость	Средний Средне-большой Большой СТП – 30% - 40% 45 мин. 3 раза в нед. ОФП –40% СФП – 30% + ритмика 45 мин. – 3 раза в нед.

Восстановит. (в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП)	• психоэмоц. разгрузка • гибкость, • двиг.-коорд., • общая выносливость.	Небольшой ОФП – 80% СФП- 20% игровой метод

Виды МЦ и МКЦ, направленность, основной режим и динамика нагрузки в группах НП 2-3 года обучения в годичном макроцикле.

МЦ и МКЦ	**Направленность**	**Уровень нагрузки Виды подготовки**
ОП ординарный. втягивающий от 2 мкц	• скорость • скор.-силов., • ловкость, • двиг.-коорд., • гибкость • общая выносливость	Средний ОФП –80% СФП – 20% +хореогр. ОФП+СФП - 45 мин. – 5 раз в нед. Хореография – 3 раза
ОП ординарный. от 2 до 4 мкц	• быстрота реакции, • ловкость, • сила, • спец. вынослив., • общая выносливость • гибкость.	Средний ОФП –70% СФП – 30% +хореогр. 45 мин. – 5 раз в нед. Хореограф. – 3 раза в нед.
ОП ординарный. базовый до 6- мкц	• техника, • двиг. коорд., • скорость, • скор.-силов., • гибкость, • общая выносливость.	Средний СТП – 50% 45 мин. 5 раз в нед. ОФП –25% СФП – 25% + хореогр. 40 мин. – 2- 3 раза в нед.
СП ординарный. базовый до 16 мкц	техника, физ. подготовка: • скорость • скор.-силов., • ловкость, • двиг.-коорд., • гибкость • спец. вынесл. • общая выносливость	Средне-большой Большой СТП – 70% 45 мин. 6 раз в нед. ОФП –20% СФП – 10% + хореогр. 45 мин. – 3 раза в нед.

Восстановит. (в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП)	• психоэмоц. разгрузка • гибкость, • двиг.-коорд., • общая выносливость.	Небольшой ОФП – 80% СФП- 20% игровой метод
СП Базовый ударный (целесообразно включение через два мкц на третий)	• техника, • двиг. коорд., • скор. выносл. • скор.-силов., • сила • силовая выносливость, • общая выносливость, • гибкость.	Большой СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
СП Базовый ординарный (3-4 мкц - для постановки соревноват. программ)	• техника, • двиг. коорд., • скорость, • скор.-силов., • сила • гибкость. • постановка программ	Средне-большой СТП - 65% ОФП – 5% СФП – 30%
Подводящ. орд.(перед соревновательными мкц)	• Техника+надежность, • скор.-силов., • спец. вынослив, • гибкость	Средний СТП - 80% СФП – 20%
МЦ - контр. подгот. (соревноват.) ударный	• техника+надежность, • спец. вынослив, • гибкость	Большой СТП - 85% СФП – 15%
Восстановит. СП (после каждого соревновательного)	• техника, • гибкость. • психо-эмоциональная разгрузка.	Средний – малый СТП – 70% СФП – 20% ОФП – 10%

Виды подготовки, средства и их направленность в группах начальной подготовки1-3 года обучения

Этап обучения Год обучения	Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий
ЭТАП НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ Группы начальной подготовки **1 год обучения** **2 год обучения**	**СТП – СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** **Содержание** • 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	Занятия как правило проводятся в форме урока. Основной метод на 1-3 году обучения – повторный и игровой. Ученики должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, либо шлемы, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной. Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения урока. **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, принимая положение стоя. **Ходьба в позиции стоя.** Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным 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 превышающем ширину бедер). Повторить 5 раз. **Прыжок на двух ногах на месте.** Находясь в позиции стоя, руки перед собой, согнуть 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 соприкосновения пальцев. **Основной шаг (отталкивание и скольжение).**

	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 внутрь (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; • беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног; • вращение на одной ноге: 3 оборота; • Т-остановка наружу ребром с обеих ног; • подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны. •	- 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 выполняют с руками вниз для концентрации внимания на положении 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 отталкивании 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 опорной; - Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений. ^ **На этапе ледовой адаптации** длительность и содержание занятий должны варьироваться 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 уроке 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 предлагаются в форме эстафеты. При

	…… • троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге; • повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки; • хоккейный тормоз правой или левой ногой; • подскок "козлик"; • спираль вперед на правой и левой ноге; • выпад вперед на правой и левой ноге. • ……. • открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги; • передвижение по кругу ходом назад наружу вперед наружу с левой и правой ноги; • балетный (ballet)* прыжок с правой или левой ноги; * 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 внутрь на другую ногу. • беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки;	этом, меняя интенсивность и дозировку упражнений, можно использовать их для содействия развитию физических качеств в ледовых условиях. Традиционно урок по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. ^ **На втором и третьем году обучения** к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и внеледовых условиях, урокам по обучению технике 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) и на специально-подготовительном этапе – соревновательные программы. **Для ледовой разминки** подбираются

Приложение 5

Средства, направленность и уровень нагрузки в МЦ и МКЦ на учебно-тренировочном этапе

Направленность и уровень нагрузки в МКЦ на учебно-тренировочном этапе 1-3 года обучения

МКЦ	**Направленность**	**Уровень нагрузки** **Виды подготовки**
ОП ординарный. втягивающий	–скорость –скор.-силов., –ловкость, –двиг.-коорд., –гибкость –общая выносливость	Средний ОФП –70% СФП – 30%
ОП ординарный.	–скорость –скор.-силов., –ловкость, –двиг.-коорд., –гибкость –общая выносливость	Средний ОФП – 60% СФП – 40%
ОП ударный.	–быстрота реакции, –ловкость, –сила, –спец. вынослив., –общая выносливость –гибкость.	Большой ОФП –50% СФП – 50%
СП ударный.	–скор.-силов., –скор.-выносл., –двиг.-коорд., –спец. выносливость –общая выносливость –гибкость.	Большой ОФП – 60% СФП – 40%
Восстановит.	–гибкость, –двиг.-коорд., –общая выносливость.	Небольшой ОФП – 60% СФП – 40%
СП Базовый ординарный	–техника, –двиг. коорд., –скорость, –скор.-силов., –гибкость,	Средний СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%

	–общая выносливость.	
СП Базовый ординарный	–техника, –двиг. коорд., –скорость, –скор.-силов., –сила –гибкость.	Средне-большой СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%
СП Базовый ударный	–техника, –двиг. коорд., –скор. выносл. –скор.-силов., –сила –силовая выносливость, –общая выносливость, –гибкость.	Большой СТП - 60% ОФП – 5% СФП – 35%
Восстановительный	–общая выносливость, –гибкость	Малый ОФП – 50% СФП – 50%
СП Базовый ординарный	–техника, –двиг. коорд., –скорость, –скор.-силов., –сила –гибкость. –постановка программ	Средне-большой СТП - 65% ОФП – 5% СФП – 30%
СП Базовый ударный	–техника, –постановка программ –двиг. коорд., –скор. выносл. –скор.-силов., –сила –силовая выносливость, –общая выносливость, –гибкость.	Большой СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
Восстановительный	–техника, –постановка программ –общая выносливость, –гибкость –психо-эмоциональная разгрузка.	Средний СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%
СП	–техника, –постановка программ	Средне-большой

Базовый ординарный	–контроль –двиг. коорд., –скор.-силов., –сила –гибкость.	СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
МЦ - контр.-подгот. СП ударный	–техника, –контроль –двиг. коорд., – спец. выносл. –сила, –гибкость.	Предельный СТП - 80% СФП – 20%
Восстановит.	–общая выносливость, –гибкость. –психо-эмоциональная разгрузка, –постановка программ.	Малый СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
СП ординарный	–техника, –постановка программ, –скор-силов., –прыжк. выносл., –гибкость, –общая выносливость.	Средний СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
СП ударный моделирующий	–Техника, –скор-силов., –прыжк. выносл., –гибкость, –спец. выносл.	Большой СТП - 80% СФП – 20%
СП ординарный.	–Техника, –скор-силов., –прыжк. выносл., –гибкость, –общая выносливость	Средний СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
Восстановит.	–гибкость, –восстановит. мероприят.	Малый СТП - 70% ОФП – 5% ОФП – 25%
Подводящ.. ординарн.	–Техника, –скор.-силов., –спец. вынослив,	средне-большой СТП - 80%

	–гибкость	СФП – 20%
МЦ - контр. подгот. (соревноват.) ударный	–техника –пец. выносливость, –гибкость	около предельн. СТП - 85% СФП – 15%
Восстановит., СП	–техника, –гибкость. –психо-эмоциональная разгрузка.	Средний – малый СТП – 70% СФП – 20% ОФП – 10%
СП. ординарный.	–техника, –скор-силов., –прыжк. выносл., –гибкость, –общая выносливость	Средний СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
СП ударный.	- техника+надежность, - прыжк. выносл., - спец. и скор. выносл., - гибкость.	Большой СТП - 80% СФП – 20%
СП ординарный.	- техника, - скор-силов., - двиг. коорд., - гибкость, - исполнит. маст.	Средний СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20%
МЦ - контр. подг. (моделир.)	- техника+надежность, - исполнит. маст-во, - спец. выносливость., - гибкость	Большой СТП - 75% СФП – 25%
Восстановит.	- общая выносливость (кроссовый восстановит. бег, плавание), - гибкость., - восстановит. меропр.	Малый СФП – 50% ОФП – 50%
Подводящий. ординарный.	- техника+надежность. - Скор.-силов., - двиг.-коорд., - спец. выносл., - гибкость.	Средний СТП - 80% СФП – 20%
Соревн.	- техника+надежность, - спец. выносл., - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП – 10%
Восстановит.	- восстановит. меропр. - гибкость.	Небольшой
Подводящий.	- техника+надежность. - Скор.-силов., - двиг.-коорд., - спец. выносл.,	Средний СТП - 80% СФП – 20%

	- гибкость.	
Соревноват.	- техника+надежность, - спец. выносл., - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП – 10%
Восстановит.	- восстановит. меропр. - гибкость.	Небольшой
Подводящий. оррдинарный.	- техника+надежность. - Скор.-силов., - двиг.-коорд., - спец. выносл., - гибкость.	Средний СТП - 80% СФП – 20%
Соревноват.	- техника+надежность, - спец. выносл., - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП – 10%
Восстановит.	восстановит. мероприят.	малый
СП ординарный.	- техника, - скор-силов., - двиг. коорд., - гибкость, - исполнит. маст.	Средний СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20%
Подводящий. ординарный.	- техника + стабилизация навыка - Скор.-силов., - двиг.-коорд., - спец. выносл., - гибкость.	Средний СТП - 80% СФП – 20%
Соревноват..	- техника+стабилизация навыка, - спец. выносл., - исполнительское маст. - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП – 10%
Восстановит.	- общая выносливость (кроссовый восстановит. бег,плавание), - гибкость., - восстановит. меропр.	Малый СФП – 50% ОФП – 50%
СП ординарный.	- техника, - скор-силов., - двиг. коорд., - гибкость, - исполнит. маст.	Средний СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20%
СП ординарный	- техника, - прыжк. выносл., - гибк., - исполн. маст.	средне-большой СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20%
Подводящий.	- надежность, - исполн. маст-во, - спец. выносл., - гибк., коорд.	Средний СТП - 80% СФП – 20%
Подводящий.	- техника+надежность, - исполн. маст-во, - спец. выносл., - гибк., коорд.	Средний СТП - 80% СФП – 20%

Соревноват.	- техника+стабилизация навыка - спец. выносл., - исполнительское маст. - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП – 10%
Восстановит.	- общая выносливость (кроссовый восстановит. бег,плавание), - гибкость., - восстановит. меропр.	Малый СФП – 50% ОФП – 50%
СП ординарный, восстановит.	– техника, – двиг. коорд., – гибкость, – общая выносливость, – медицинский контроль, – лечебно-профилактические мероприятия.	Средний СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%
СП ординарный.	– техника, – двиг. коорд., – скорость, – скор.-силов., – гибкость, – общая выносливость.	Средний СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%
Восстановит.	– техника, – двиг. коорд., – постановочная работа, – гибкость, – импровизация, – общая выносливость.	Средний СТП - 70% ОФП – 10% СФП – 20%
ОП ординарный.	– техника, – двиг. коорд., – скорость, – скор.-силов., – гибкость, – постановочная работа, – общая выносливость.	средне-большой СТП - 70% ОФП – 10% СФП – 20%
Восстановительный .	– техника, – двиг. коорд., – гибкость, – общая выносливость, – лечебно-профилактические – мероприятия.	Средний СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%
МЦ - контр.-подгот. СП ударный	– техника, – контроль – двиг. коорд., – спец. выносл. – сила,	Предельный СТП - 80% СФП – 20%

	– гибкость.	
МЦ - контр.-подгот. СП ударный	– техника, – контроль – двиг. коорд., – спец. выносл. – Сила, – гибкость.	Предельный СТП - 80% СФП – 20%
Восстановит.	– общая выносливость, – гибкость – психо-эмоциональная разгрузка, – постановка программ.	Малый СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
СП ординарный	– техника, – постановка программ, – скор-силов., – прыжк. выносл., – гибкость, – общая выносливость.	Средний СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
СП ударный моделирующий	– Техника, – скор-силов., – прыжк. выносл., – гибкость, – спец. выносл.	Большой СТП - 80% СФП – 20%
СП ординарный.	– Техника, – скор-силов., – прыжк. выносл., – гибкость, – общая выносливость	Средний СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
Восстановит.	– гибкость, – восстановит. мероприят.	Малый СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
Подводящ.. орд.	– Техника+надежность, – скор.-силов., – спец. вынослив, – гибкость	средне-большой СТП - 80% СФП – 20%
МЦ - контр. подгот. (соревноват.) ударный	– техника+надежность, – спец. вынослив, – гибкость	около предельн. СТП - 85% СФП – 15%
Восстановит.,	– техника, – гибкость. – психо-эмоциональная	Средний – малый СТП – 70% СФП – 20%

СП	разгрузка.	ОФП – 10%
СП. ординарный.	– техника, – скор-силов., – прыжк. выносл., – гибкость, – общая выносливость	Средний СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
СП ударный.	- техника+надежность, - прыжк. выносл., - спец. и скор. выносл., - гибкость.	Большой СТП - 80% СФП – 20%
СП ординарный.	- техника, - скор-силов., - двиг. коорд., - гибкость, - исполнит. маст.	Средний СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20%
МЦ - контр. подг. (моделир.)	- техника+надежность, - исполнит. маст-во, - спец. вынослив., - гибкость	Большой СТП - 75% СФП – 25%
Восстановит.	- общая выносливость (кроссовый восстановит. бег, плавание), - гибкость., - восстановит. меропр.	Малый СФП – 50% ОФП – 50%
Подводящий. ординарный.	- техника+надежность. - Скор.-силов., - двиг.-коорд., - спец. выносл., - гибкость.	Средний СТП - 80% СФП – 20%
Соревн.	- техника+надежность, - спец. выносл., - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП – 10%
Восстановит.	- восстановит. меропр. - гибкость.	Небольшой
Подводящий.	- техника+надежность. - Скор.-силов., - двиг.-коорд., - спец. выносл., - гибкость.	Средний СТП - 80% СФП – 20%
Соревноват..	- техника+надежность, - спец. выносл., - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП – 10%
Восстановит.		

	- восстановит. меропр. - гибкость.	Небольшой
Подводящий. ординарный.	- техника+надежность. - Скор.-силов., - двиг.-коорд., - спец. выносл., - гибкость.	Средний СТП - 80% СФП – 20%
Соревноват..	- техника+надежность, - спец. выносл., - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП – 10%
Восстановит.	восстановит. мероприят.	малый
СП ординарный.	- техника, - скор-силов., - двиг. коорд., - гибкость, - исполнит. маст.	Средний СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20%
Подводящий. ординарный.	- техника+надежность. - Скор.-силов., - двиг.-коорд., - спец. выносл., - гибкость.	Средний СТП - 80% СФП – 20%
Соревноват..	- техника+надежность, - спец. выносл., - исполнительское маст. - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП – 10%
Восстановит.	- общая выносливость (кроссовый восстановит. бег, плавание), - гибкость., - восстановит. меропр.	Малый СФП – 50% ОФП – 50%
СП ординарный.	- техника, - скор-силов., - двиг. коорд., - гибкость, - исполнит. маст.	Средний СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20%
СП ординарный	- техника, - прыжк. выносл., - гибк., - исполн. маст.	средне-большой СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20%
Подводящий.	- надежность, - исполн. маст-во, - спец. выносл., - гибк., коорд.	Средний СТП - 80% СФП – 20%
Подводящий.	- техника+надежность, - исполн. маст-во, - спец. выносл., - гибк., коорд.	Средний СТП - 80% СФП – 20%
Соревноват..	- техника+надежность, - спец. выносл.,	Предельный СТП - 90%

	- исполнительское маст. - гибкость	СФП – 10%
Восстановит.	- общая выносливость (кроссовый восстановит. бег,плавание), - гибкость., - восстановит. меропр.	Малый СФП – 50% ОФП – 50%
МЦ - контр.-подгот. СП ударный	– техника, – контроль – двиг. коорд., – спец. выносл. – Сила, – гибкость.	Предельный СТП - 80% СФП – 20%
СП ординарный, восстановит.	техника, – двиг. коорд., – гибкость, – общая выносливость, – медицинский контроль, – лечебно-профилактические мероприятия.	Средний СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%
СП ординарный.	– техника, – двиг. коорд., – скорость, – скор.-силов., – гибкость, – общая выносливость.	Средний СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%
Восстановит.	– техника, – двиг. коорд., – постановочная работа, – гибкость, – импровизация, – общая выносливость.	Средний СТП - 70% ОФП – 10% СФП – 20%
ОП ординарный.	– техника, – двиг. коорд., – скорость, – скор.-силов., – гибкость, – постановочная работа, – общая выносливость.	средне-большой СТП - 70% ОФП – 10% СФП – 20%
	– техника,	

Восстанови тельный.	– двиг. коорд., – гибкость, – общая выносливость, – лечебно-профилактические – мероприятия.	Средний СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%

Направленность и уровень нагрузки в микроциклах по периодам подготовки в годичном макроцикле.

Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла 1 – этапа подготовительного и переходного периода по ОФП-СФП для групп УТЭ

Дни МКЦ	**Направленность**	**Уровень нагрузки**
1	Содействие развитию скоростных способностей. Обучение и совершенствование техники скоростных упражнений. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
2	Содействие развитию скоростно - силовых способностей. Обучение и совершенствование техники скоростн- - силовых упражнений. Гибкость. Двигат.- координац..	Большая
3	Содействие развитию силовых и скоростно - силовых способностей. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
4	Содействие развитию специальной выносливости. Гибкость. Двигат.- координац..	Большая
5	Содействие развитию общей выносливости и творческих способностей	Средняя
6	Игровой день	Небольшая

Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла 1 – этапа подготовительного и переходного периода по СТП для групп УТЭ

Дни МКЦ	**Направленность**	**Уровень нагрузки**

1	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростных способностей. Обучение и совершенствование техники скоростных упражнений на льду. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
2	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростно – силовых способностей на льду. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
3	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию силовых и скоростно – силовых способностей. Гибкость. Двигат.- координац..	Большая
4	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию специальной выносливости на льду. Гибкость. Двигат.- координац..	Большая
5	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию общей выносливости и творческих способностей.	Средняя
6	Содействие развитию творческих способностей (элементы ледовой хореографии).	Средняя

Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла 2 – этапа подготовительного периода по СТП для групп УТЭ

Дни МКЦ	**Направленность**	**Уровень нагрузки**
1	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростных способностей на льду Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
2	Совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ. Содействие развитию скоростно - силовых способностей на льду.	Средняя

	Гибкость. Двигат.- координац..	
3	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростно - силовых способностей и специальной выносливости. Постановка и совершенствование соревновательных программ. Гибкость. Двигат.- координац..	Большая
4	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Постановка соревновательных программ. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
5	Совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ. Совершенствование соревновательных программ. Содействие развитию специальной выносливости. Гибкость	Большая
6	Совершенствование исполнительского мастерства соревновательных программ. Содействие развитию творческих способностей. Содействие развитию общей выносливости. Гибкость.	Средняя

Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла соревновательного периода по СТП для групп УТЭ

Дни МКЦ	**Направленность**	**Уровень нагрузки**
1	Совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Совершенствование соревновательных программ. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
2	Совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ. Совершенствование соревновательных программ. Гибкость.	Средняя
3	Моделирование соревновательной деятельности. Гибкость.	Большая
4	Моделирование соревновательной деятельности. Гибкость.	Большая
	Совершенствование исполнительского мастерства	

5	соревновательных программ. Гибкость. Психоэмоциональная разгрузка	Небольшая
6	Совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Совершенствование отдельных фрагментов соревновательных программ. Гибкость.	Средняя

Средства подготовки ОФП – СФП подготовительного и переходного периода для УТЭ 1-3 года обучения

Вид подготовки	**Средства**	**Дозировка в одном тренировочном занятии**	**Направленность воздействия**
ОФП	**Элементы легкой атлетики:** многоскоки, челночный бег, бег с ускорением, бег с хода, бег с изменением фронта, направления и скорости движения метания, подтягивания, отжимания, Упражнения на пресс: сгибание туловища к ногам, и со скручив.;"лодочка" удержание позы лодочки, Прыжки со скакалкой: двойные, тройные, комбинация, Прыжки в высоту и длину.	20-30м х 2 10м х 4 30м 30м 25-30-60м 10-15раз 2-3 подхода 2-3 подхода 2-3 подхода 2-3 подхода 20м 30сек 3-4 подхода 20-30сек 2-3подхода 2-3подхода 20 раз	Быстрота, скор.-силов., вынослив., спец. вынослив., сила, быстрота реакции, коорд, подвиж. в суставах Координация, гибкость, подвижн. в суставах, быстрота реакции, дисц. организации Скорость, быстрота реакции, спец. выносливость, выносливость, психоэмоц. разгрузка.

	Упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать (вправо-влево). **Элементы гимнастики:** колесо, кувырки, мостик; ходьба в мостике, переворот через стойку в мостик, шпагаты. **Большой теннис.** **Волейбол** **Баскетбол**	1мин 1мин 30сек 5-7 раз 5-10 раз 1ч 40 мин 40 мин	
СФП	**Круговая тренировка (Программный бег)** Вращения маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя. Скрестный бег в обе стороны. Туры вправо-влево с выездом. Бедуинский. Ускорение. Упр. на пресс: Упр. для мышц спины: Бег спиной, взгляд через правое плечо. Отжимания. Прыжки вверх, Бег спиной, взгляд через левое плечо. Многоскоки. Упр. с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот,	10-15 сек 15м 8 раз 2 раза 15 м 15 15 10 м 15 4-5 10 15 м 5 х 5 5 раз	Скор.-сил., выносливость, спец. выносливость, двигат.-координац., психоэмоц. разгруз.

	поймать, влево-вправо. Упр. с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх, сзади руки выбросить вперед. Прыжки со скакалкой: двойные - тройные. туры с выездом. 2 аксель подряд. Бег с максимальной скоростью 200м. Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3-6 мин	15-20 20-30 раз 3 раза 3 раза 200м 1-2 подхода	
СФП I.Имит ационные упр. 11. Хореогра-фия	Туры: двойные, два двойных подряд, 2,5 оборота, 3-ые и более. тур с выездом 2-2,5 об. 2 аксель Упражнения с резиной: сзади руки с резиной выкинуть вперед, резина в правой руке, - справа-собрать в группировку со скруч. туловищ. Бедуинский, подряд в обе стороны. Удержание позы выезда с левой и правой ноги. Комбинированное вращение: ласточка, волчок, бильман, смена ног, ласточка, скрестный захват, затяжка выше головы вперед, винт (каждая поза по три счета).	5-6 раз 3-5 раз 4-5 раза 5 раз 2-3 раза 7раз 10-15 раз 5-7 раз 10 раз 3-5 раз 30 сек; 1 мин; 1 мин.30 сек 2-3 раза 30мин 20-30мин	Коорд., равновесие, сила мышц, ориентир. в пространстве. Разв. ритма, танцевальности, соед. образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность. Характерность соед. образа, совершенствование выраз. движений.

	Классический экзерсис Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский). “Джаз-класс” (модерн).	1ч	

*Содержание средств и их направленность для развития физических качеств***.**

Направленность упражнений	**Содержание средств**	**Дозировка в одном тренировочном занятии**
Сила	Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы): подтягивания, отжимания. Работа с отягощением (внешним и собственным телом). Метание предметов (влево, вправо, назад). Упражнение на пресс (прямых и косых м-ц). Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием). Удержание позы .	 15 раз 20 раз 10-15 х 3 раз 10-20-30-45 сек
Скор.-силов.	Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упр.: подтягивания, отжимания, пистолетик Упр. на пресс. Упр. для мышц спины. Многоскоки.	 10-15 (с) 15 (с) 5 10 раз х 3 30сек 20-30м 20-30м

	Многоскоки на максимальную дальность. прыжковые упр. на стопу	20-30м
Скорость	Скакалка: двойные прокруты, комбинация (2х2-ых на двух; 2х2-ых на кажд.; 1х3-ой), тройные прокруты. Бег с ускорением. Бег с хода. Челночный бег. Упр. с резиной.	До падения скорости До падения скорости До падения скорости До падения скорости 30м 30м 10м х 4 10 -15раз
^ **Скор. вынослив.**	Все упр. на скорость, на t’, на кол-во повторов. Беговые упр. Комбинированный бег. Бег с изменением направления и фронта движения. Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скор.-сил. и силов упр. на скорость.	
Спец. вынослив.	В круговой тренировке имитационные упр. На фоне усталости упр. на ловкость и сложно-коорд. упр., скорост.-силов. упр.	комплексы длительностью от 2-3 мин. до 5-8 мин.
Ловкость	Подвижные игры. Эстафеты. Упр. с теннисным мячом.	20-30 мин 20-30 мин 20 мин

	Упр. со скакалкой. Спортивные игры. Кувырки (вперед, назад). Колесо (правым и левым боком). Мостики. Перевороты через стойку в мостик.	7-10 мин 20-30 мин 3 х 3 5 х 5 5-7 5 раз
Быстрота реакции	Выполнение упр. по команде. Выполнение упр. из нестандартных положений. Скакалка: 3-ые прокруты. Туры на максимальное кол-во оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием	5’ 5 раз 7-10 раз
Двиг.-коорд.	Туры (влево-вправо на макс-имальное количество оборотов). Туры с изменением позиций рук. Круговые вращения туловища со скакалкой – тур (8 х 8). Удержание позы выезда на t’. Имитационные упр. Хореография. Комбинация на скакалке. Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения. Гимнастические. упр. Спортивные и подвижные игры. Плавание. ОРУ. Стойка на руках.	5 х 5 5-7 раз 2 раза 30сек-1 мин-1 мин.30 сек 10-15 мин 1ч 1 мин 30 сек 25-30 сек

	Комбинированное вращение.	
Гибкость	Активная и пассивная. Мостики. Шпагаты. Бильман. Захваты ноги из положения ласточки.	

Приложение 6

Средства, направленность и уровень нагрузки в МЦ и МКЦ на этапе спортивного совершенствования

Примерная направленность и уровень нагрузки микроциклов 1-го этапа подготовительного периода для групп спортивного совершенствования

Дни микро циклов	**Объем 1 в час**	**Направленность**	**Уровень нагрузки**	**Субъективная личностная оценка эффективности тренировочного занятия**
1	6	Скорость, скор.-силов., гибкость.	Небольшая	70%
2	6	Скорость, выносливость, гибкость.	Средняя	70%
3	4	Ловкость, двиг.-коорд., гибкость.	Средняя	70%
4	6	Скорость, скор.-силов., вынослив, (спец.), гибкость.	Предельная	89.5%
5	6	Скор.-силов., ловкость, быстрота реакции, двиг.-коорд., гибкость.	Средняя	76.7%
6	6	Скор.-силов., двиг.-коорд., гибкость.	Большая	82.3%
7	6	Сила, вынослив. (спец.), ловкость, быстрота реакции, гибкость.	Большая	90%
8	4	Ловкость, быстрота реакции, двиг.-коорд., гибкость.	Небольшая	92.5%
9	6	Скор.-силов., выносливость, вынослив, (спец.), ловкость, двиг.-коорд., гибкость.	Предельная	95.5%

10	6	Скорость, вынослив. (спец.), ловкость, быстрота реакции, двиг.-коорд, гибкость.	Средняя	77.5%
11	6	Сила, вынослив, (спец.), ловкость, быстрота реакции, двиг.-коорд., гибкость.	Средняя	92.5%
12	6	Сила, скор.-силов., вынослив. (спец.), двиг.-коорд., гибкость.	Большая	93.5%
13	5,5	Скорость, ловкость, быстрота реакции, двиг.- коорд., гибкость.	Небольшая	82.5%
14	6	Скор-силов, вынослив, (спец.), ловкость, двиг.-коорд., гибкость.	Предельная	94.5%

В каждом из этих микроциклов тренировочные занятия чередуются по своей направленности, то есть нагрузка этого периода определяется большим объемом и разнообразной направленностью упражнений. Ниже приводится классификация упражнений по направленности средств подготовки, а также их дозировка в одном тренировочном занятии.

Классификация упражнений по своей направленности.

Направленность упражнений	Содержание средств	Дозировка в одном тренировочном занятии
Сила	Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы): подтягивания, отжимания, Работа с отягощением (внешним и собственным телом). Метание предметов (влево, вправо, назад).	15 раз 20 раз 10х3 раз 1’(мин)

	Упражнение на пресс (сгиб. туловища к ногам, сгибание ног за голову, "складка"). Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием, "лодочка"). Удержание в позы "лодки".	
Скор.-силов.	Все силовые упражнения за определенные промежутки времени: подтягивания, отжимания, пистолетики. Метание на дальность. Упр. на пресс. Упр. для мышц спины. Многоскоки. Многоскоки на максимальную дальность. Комплекс им. Кобелева. Впрыгивания в скакалку. "Крокодил".	10-15” (с) 15” (с) 5” 5-7раз х 3 30” 30” 20-30 м 20-30 м 20-30 м 10” 20м
Скорость	Скакалка: двойные прокруты, комбинация (2х2-ых на двух, 2х2- ых на кажд.; 1х3-ой), тройные прокруты. Бег с ускорением.	1’.40”-1’.50” 1’.30” 1’ 30м 30м 10м х 4

	Бег с хода. Челночный бег. Упр. с резиной.	10 раз
Скор. вынослив.	Все упр. на скорость, на t’, на кол-во повторов. Беговые упр. Комбинированный бег. Бег с изменением направления и фронта движения. Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скор.-сил. и силов. упр. на скорость.	10’ 25-30’ 7-10’
Спец. вынослив.	В круговой тренировке имитационные упр. Туры влево-вправо в 1-н оборот. Круговые вращения туловища со скакалкой - тур на выезд. Аксель (2, 3 об.) подряд. Упр. с резиной. На фоне усталости упр. на ловкость и сложно-коорд. упр.	5 х 5 1раз 3 раза 5 раз
Ловкость	Подвижные игры. Эстафеты. Упр. с теннисным мячом. Упр. со скакалкой. Спортивные игры. Кувырки (вперед, назад). Колесо (правым и левым боком). Мостики. Перевороты через стойку в мостик.	20-30’ 20-30’ 20’ 7-10’ 20-30’ 3 х 3 5 х 5 15-20’ 5 раз

Быстрота реакции	Выполнение упр. по команде. Выполнение упр. из нестандартных положений. Скакалка: 4-ые прокруты. Туры на максимальное кол-во оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием с тумбочки.	5’ 5 раз 7-10 раз
Двиг.-коорд.	Туры (влево-вправо на максимальное количество оборотов). Туры с изменением позиций рук. Круговые вращения туловища со скакалкой - тур (8 х 8). Удержание позы выезда на t'. Имитационные упр. Хореография. Комбинация на скакалке. Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения. Спортивные и подвижные игры. Плавание. ОРУ. Стойка на руках. Комбинированное вращение.	5 х 5 5-7 раз 2 раза 30”-1’-1’.30” 10-15’ 1 ч. 1’30” 25-30”
Гибкость	Активная и пассивная. Мостики. Шпагаты. Бильман. Захваты ноги из положения ласточки.	

Для воспитания силовых способностей используются упражнения на различные группы мышц. Упражнения выполнялись, на максимальное количество раз до предела (до отказа).

Для воспитания скоростно-силовых способностей можно использовать все силовые упражнения, выполняемые за определённые промежутки времени, а также прыжковые упражнения: многоскоки, скоки, комплекс Кобелева В.В. и т.д. Для воспитания скоростных способностей используются беговые упражнения, упражнения со скакалкой и с 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 воспитания ловкости лучше всего использовать подвижные игры, эстафеты, волейбол, теннис, акробатические упражнения. Быстроту реакции можно совершенствовать с помощью выполнения разнообразных упражнений из нестандартных положений, упражнений со скакалкой, туры и др.

Для совершенствования двигательной координации также можно использовать туры (в обе стороны) с изменением позиций рук, имитационные упражнения, хореографические упражнения, плавание и т.д.

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

Примерная модель урока (по круговой тренировке) в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства представлена на рис.1. Средства и способы выполнения упражнений представлены в таблице 39. Для проведения круговой тренировки можно использовать территорию футбольного поля и теннисный корт с резиновым покрытием.

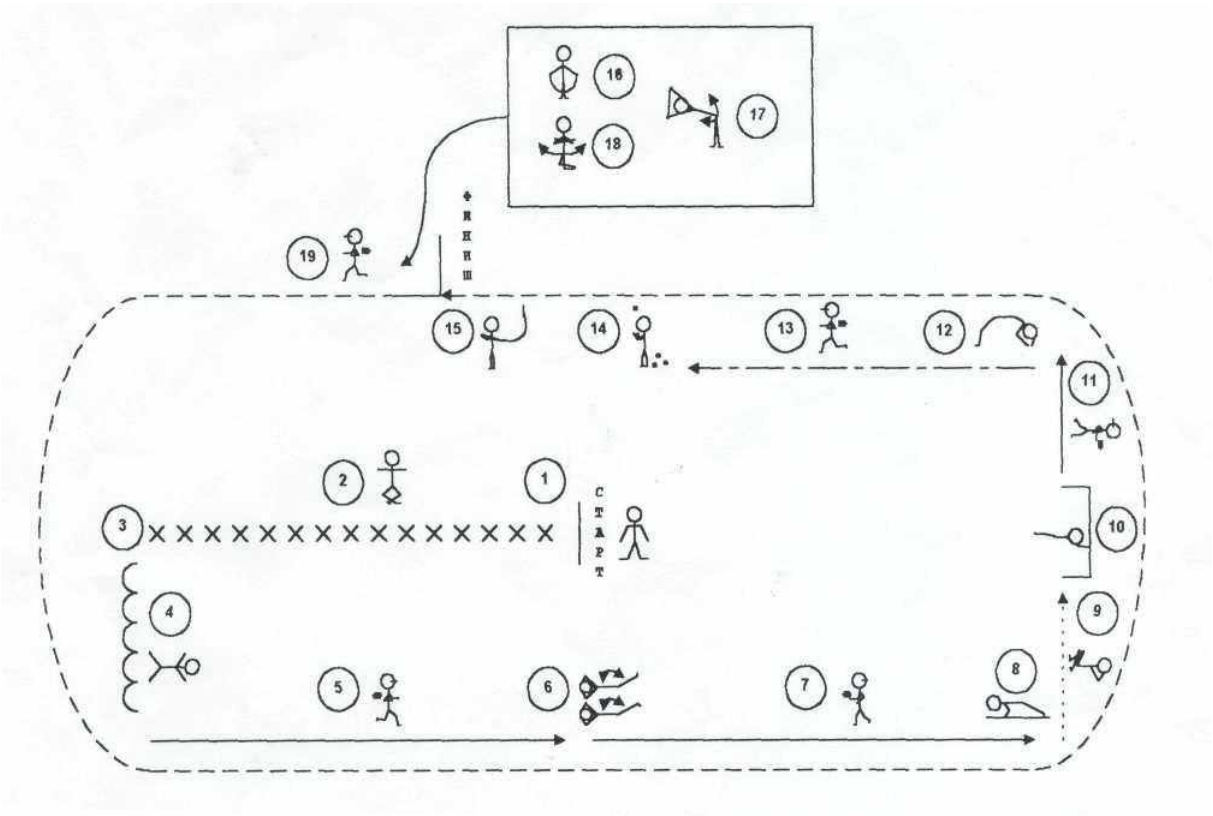

Рис. 1 Круговая тренировка.

Старт дается с центра поля, упражнения на всех станциях выполняются на качество исполнения и скорость. Расстояние между станциями преодолевалось бегом в среднем темпе.

Станция 1	Вращение мелкими прыжками на двух ногах вокруг себя, на одном месте, время выполнения 3 секунды.
Станция 2	Скрестный бег с изменением направления движения. Продолжительность бега – 30 м.
Станция 3	Туры, попеременно вправо-влево с акцентом на раскрытие, на выезд. Пять туров в одну сторону, пять – в другую.
Станция 4	Бедуинский с продвижением 5 раз.
Станция 5	Бег с ускорением. Набор максимальной скорости бега. Дозировка -15-20 м.
Станция 6	Упражнения на мышцы живота: сгибание туловища к ногам - 7 раз; упражнения для мышц спины: лодочка (и. п. лежа на животе, одновременное разгибание ног и пояса верхних конечностей) - 8 раз; лодочка со скручиванием (пояс верхних конечностей скручивается в поднятом положении попеременно вправо-влево) - 8 раз.
Станция 7	Бег спиной, взгляд направлен через правое плечо, левая рука находится впереди, правая - сзади - 20 м. Имитация подсечки назад вправо.

Станция 8	Отжимания. Грудью касаться земли, локти вдоль туловища - 7 раз.
Станция 9	Гусиный шаг, руки за голову - 7-10 м.
Станция 10	Прыжки вверх с продвижением, доставать рукой до верхней перекладины ворот - 3 раза.
Станция 11	Бег спиной, взгляд через левое плечо – 10м.
Станция 12	Мостик - встать - складка - 5 раз.
Станция 13	Многоскоки - 15-20 м. Работать руками одновременно сзади - наверх.
Станция 14	Упражнения с теннисным мячом: подбросить над головой - повернуться 1 оборот - поймать, попеременно влево - вправо - 5х5.
Станция 15	Упражнения с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх - 7 раз; сзади руки с резиной выбросить вперед - 7 раз.
Станция 16	Тройные прокруты со скакалкой - 25 раз.
Станция 17	Круговые вращения туловищем, в руках скакалка, сложенная вчетверо, влево - вправо по 3 раза, не останавливаясь тур в 2 оборота с выездом - 1 раз.
Станция 18	Два двойных акселя подряд, без остановки - 3 раза.
Станция 19	Бег с максимальной скоростью - 300 м.

Приложение 7

Методические рекомендации к организации занятий в соответствии с этапами обучения

При планировании тренировочного процесса необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций и указаний:

–Занятия с детьми возраста 4-5 лет рекомендуется проводить в группах общей физической подготовки с элементами фигурного катания.

– Основными задачами физкультурно-оздоровительной работы с такими детьми является формирование любви к фигурному катанию и привычки к здоровому образу жизни; повышение уровня физической подготовленности; обучение навыкам и простейшим элементам фигурного катания.

В группах начальной подготовки 1 года обучения:

–Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений.

–Перед первым выходом на лёд, необходимо обучить детей умению правильно падать вперёд и назад, с использованием гимнастических матов.

–На льду основное внимание уделяется обучению скольжению, овладению равновесием.

–С первых шагов необходимо, чтобы учебно-тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивания, попыток изменить построение учебно-тренировочного процесса за счет чрезмерного увеличения объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

–Основным различием в планировании подготовки в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки является распределение часов, отведенных на техническую подготовку. Различия планирования подготовки в этих группах заключается также в проведении контрольных соревнований. В спортивно-оздоровительных группах контрольные соревнования проводятся 2 раза в год без предварительной подготовки к ним. Причем контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки.

–Формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

–В группах начальной подготовки до одного года контрольные соревнования проводятся: по ОФП в начале года, СФП и уровень технической подготовленности проверяется в конце учебного года. Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности работы.

В группах начальной подготовки свыше года:

–С ростом общего объема работы выделяется два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов общей физической подготовки (без снижения объемов специальной) и увеличение объемов технической подготовки. Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки с продолжительностью занятий по 3 академических часа.

–В переходный период (6 недель – июль, август) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличиваются объемы ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья обучающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Техническая подготовка в условиях

спортивно-оздоровительного лагеря проводится в виде имитационных упражнений и упражнений специальной физической подготовки.

–Важным разделом подготовки юных спортсменов в учебно-тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

–Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования рекомендуется проводить в конце учебного года.

В учебно-тренировочных группах свыше двух лет

–Учебно-тренировочный процесс может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию. В данных группах занимающиеся проходят углубленную специализированную подготовку. Недельный режим работы увеличивается до 18 часов (6 раз в неделю по 3 часа). Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

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

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

–*Задачи подготовительного периода*:

- На начальном этапе совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шагов и т.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.
- На предсоревновательном этапе подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, вкатывание под музыку произвольных программ, воспитание морально-волевых качеств.

–*Задачами соревновательного, основного периода* являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники скольжения и произвольного катания (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.).

–*Задачами переходного периода* являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

В группах спортивного совершенствования

учебно-тренировочный процесс переходит на более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой по программе КМС и МС.

Основной принцип построения работы в группах спортивного совершенствования – последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств при решении конкретных задач, соблюдение требований индивидуального подхода к каждому

занимающемуся.

На данном этапе подготовки программа несет обучающий характер, уже в меньшей степени, чем в учебно-тренировочных группах. Большой удельный вес падает на процесс совершенствования техники обязательных упражнений и элементов произвольного катания. Фигуристы выводятся на более высокий уровень специальной и физической подготовленности.

На период обучения в группах спортивного совершенствования составляются индивидуальные перспективные планы. В этих планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам. В годовых планах, составленных в соответствии с перспективными, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

В процессе многолетней подготовки фигуристов в группах спортивного совершенствования процентное соотношение занятий по ОФП и СТП продолжает меняться в сторону увеличения СТП. Годичный цикл подготовки фигуристов в группах спортивного совершенствования может иметь 3-4 периода в зависимости от контингента обучающихся, наличия соответствующей спортивной базы и календаря соревнований прошедшего и предстоящего годов:

1 период – общеподготовительный, особенностью которого является достаточно большой объем СТП в связи с подготовкой произвольных программ, освоением новых сложных элементов и работой над техникой сложных элементов. К концу этого периода необходимо закончить работу по постановке короткой и произвольной программ.

2 период – специально-подготовительный или предсоревновательный. Особенностью специально-подготовительного периода является большой объем по специальной технической подготовке: работа над совершенствованием элементов, вкатывание произвольной программы, вкатывание короткой программы. В этом периоде проводятся прокаты произвольных программ.

3 период – соревновательный, основной задачей которого является достижение наивысших результатов и демонстрация их на соревнованиях. В этот период тренировки проводятся с максимальной интенсивностью, используются все средства повышения специальной выносливости, морально-волевых качеств, сохранения высокого уровня физической подготовленности.

4 период – переходный, характеризуется постепенным снижением нагрузок, ускорением восстановительного процесса благодаря смене тренировочных средств.

Приложение 8

Тесты для определения уровня теоретической подготовленности

Этап начальной подготовки первого года обучения

1. Из какого материала были сделаны лезвия древних коньков?
   - Из кости животного
   - Из камня
   - Из дерева
   - Из железа
2. Какая музыка стала "визитной карточкой" фигуристов Ирины Родниной и Вячеслава Зайцева?
   - «Калинка»
   - «Подмосковные вечера»
   - «Кармен»
   - «Танго»
3. Какая страна является родоначальницей фигурного катания на коньках?
   - Англия
   - Франция
   - Россия
   - Голландия
4. Сколько раз Ирина Слуцкая становилась чемпионкой Европы по фигурному катанию?
   - 3 раза
   - 5 раз
   - 7 раз
   - 9 раз
5. Какой элемент является основой техники выполнения элементов фигурного катания:
   - Циркуль
   - Подсечка
   - Дуги
   - Троечный поворот
6. Реберный прыжок, который является единственным прыжком в фигурном катании, исполняющимся с движения вперёд, в силу чего в нём «не целое» число оборотов, называется
   - Аксель
   - Сальхов
   - Риттбергер
   - Тулуп

7.Какой прыжок называется «прыжок петлей»?
   - Аксель
   - Сальхов
   - Риттбергер
   - Тулуп
8. К какому виду прыжков относится Сальхов?
   - Реберный
   - Зубцовый
   - Реберно-зубцовый
9. Какой прыжок в переводе с английского называется «петля на носке»?
   - Тулуп
   - Риттбергер

- Лутц
- Флип

10. В каком прыжке траектория фигуриста похожа на букву S?
- Тулуп
- Риттбергер
- Лутц
- Флип

Этапы начальной подготовки свыше 1 года обучения

1. К какому виду прыжков относится прыжок Флип?
- Реберный
- Зубцовый
- Реберно-зубцовый

2. Вращение стоя с захватом конька свободной ноги обеими руками сзади над головой называется
- Бильман
- Заклон
- Либелла
- Винт

3. Вращение в положении ласточки называется
- Бильман
- Заклон
- Либелла
- Винт

4. Назовите первого олимпийского чемпиона России по фигурному катанию.
- Николай Панин
- Ирина Роднина
- Алина Кабаева
- Евгений Плющенко

5. Реберный прыжок, который является единственным прыжком в фигурном катании, исполняющимся с движения вперёд, в силу чего в нём «не целое» число оборотов, называется
- Аксель
- Сальхов
- Риттбергер
- Тулуп

6.Какой прыжок называется «прыжок петлей»?
- Аксель
- Сальхов
- Риттбергер
- Тулуп

7. К какому виду прыжков относится Сальхов?
- Реберный
- Зубцовый
- Реберно-зубцовый

8. Какой прыжок в переводе с английского называется «петля на носке»?
- Тулуп
- Риттбергер
- Лутц
- Флип

9 . В каком прыжке траектория фигуриста похожа на букву S?

- Тулуп
- Риттбергер
- Лутц
- Флип

10. Из какого материала были сделаны лезвия древних коньков?

- Из кости животного
- Из камня
- Из дерева
- Из железа

Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства

1. На какое число умножается в произвольной программе одиночников оценка для всех прыжков, исполненных во второй половине программы:

- На 2,1
- На 1,1
- На 2,2
- На 1,2

2. Какой компонент в программе одиночников не входит в «Компоненты программы»

- базовый уровень катания,
- связующие элементы,
- хореография,
- прокат/ выполнение
- выразительность
- темп.

3.Какой штраф применяется за каждые лишние или недостающие 5 с.:

- Снимается 1 балл
- Снимается 2 балла
- Снимается 0,5 балла

4.Какой штраф применяется за использование запрещенных элементов.:

- Снимается 1 балл
- Снимается 2 балла
- Снимается 0,5 балла

5. Какой элемент не является запрещенным:

- Сальто
- каскады из 4 и более прыжков
- поддержки с поворотом более 3,5 оборотов
- лежание на льду и длительное и/или стационарное нахождение на льду обоих колен спортсмена одновременно в любом месте программы
- использование декораций, посторонних предметов
- Каскады из 3 прыжков.

6. Комбинация прыжков оценивается

- Как один элемент путем сложения базовой стоимости включенных прыжков и оценки качества исполнения наиболее трудного прыжка.
- Каждый прыжок – как один элемент путем сложения базовой стоимости и оценки качества исполнения.
- По наиболее сложному прыжку сложения базовой стоимости и оценки качества исполнения.

7. Периодичность проведения Олимпийских игр

- 1 раз в 4 года
- 1 раз в8 лет
- 1 раз в 3 года
- Ежегодно

8.Какой прыжок называется «прыжок петлей»?

- Аксель
- Сальхов
- Риттбергер
- Тулуп

9. К какому виду прыжков относится Сальхов?

- Реберный
- Зубцовый
- Реберно-зубцовый

10. Какой прыжок в переводе с английского называется «петля на носке»?

- Тулуп
- Риттбергер
- Лутц
- Флип

Приложение 9

Типовые планы самостоятельной работы

Для этапа начальной подготовки

План индивидуальной самостоятельной работы тренировочной группы

_____

Этап подготовки и номер группы

Цель:

– способствовать реализации требований программы в части, относящейся к знаниям, умениям, совершенствованию навыков в спортивной подготовке;

– обеспечить реализацию программ в течение всего календарного года, включая каникулярное время;

– создать условия для удовлетворения индивидуальных потребностей наиболее мотивированных занимающихся, построения содержания тренировочного процесса с учётом их индивидуального развития

Реализуемая программа: дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках

Тренер-преподаватель, ответственный за реализацию плана самостоятельной работы: _____

Вид спорта: фигурное катание на коньках

Недельный объём тренировочной деятельности в часах: _____часов

Срок реализации плана самостоятельной работы: за период с _____ по _____ (дистанционно), кол-во часов за период – _____.часа

Места занятий, используемые оборудование и инвентарь: место - свободное домашнее пространство, инвентарь - гимнастический коврик, скакалка, резина, утяжелители (отягощение 0,5 кг), барьер, спинер.

Форма реализации: индивидуальные теоретические и тренировочные занятия

Содержание плана индивидуальной самостоятельной работы

Реализуемый вид спортивной подготовки, предусмотренный программой	Содержание индивидуального задания/заданий	Показатели, характеризующие тренировочные нагрузки:		Организационные и методические указания (в т.ч. указания на методические источники, цифровые ресурсы), указания по соблюдению техники безопасности	Сроки и формы контроля
		Показатели тренировочных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений, временных интервалов и т.д.)	Расписание занятий (день недели, ко-во занятий в день, общее количество часов в день, неделю)		
1.Теоретическая подготовка	Просмотр видео-роликов по теме: Фигурное катание на коньках	1 а/ч в неделю	Вторник 15 мин, четверг 15 мин.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4395015203034145439&from=tabbar&reqid=1593166621357450-1196260286644558947611477-man1-4426&suggest_reqid=614074893153806848866581006148522&text=%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B5+%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%BE%D0%B2+%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D0%BE+%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F	По расписанию занятий с фото- и видео-фиксацией
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	2.1.Ходьба на месте с высоким подниманием бедра	3 минуты без остановки	Вторник, четверг. по 45 мин. в день;	Ходьба на месте, руки согнуты в локтях перед собой; бедро поднимается до уровня ладоней рук, касаясь	По расписанию занятий с фото- и видео-фиксацией
	2.2. Круговые вращения головы в правую/левую стороны	По 1 минуте в каждую сторону		И.п.-стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс	
	2.3. Круговые вращения рук в плечевых суставах вперед/назад	По 1 минуте в каждую сторону		И.п.-стойка, ноги на ширине плеч, руки прямые	
	2.4. Наклоны в сторону	По 1 мин влево и право		И.п-стойка ноги врозь	
	2.5.Приседания	По 1 мин		И.п-руки вверх в замок	
	2.6 Выпрыгивания из низкого приседа	3 подхода по 15 раз		И.п-ноги на ширине плеч	
	2.7. Прыжки на скакалке на двух/одной ногах, с одинарным/ двойным	60 с/60 с 60с/60с		Максимально быстро	

	прокрутом				
	2.8. Упражнения на растягивание: «складочка», наклон вперед касаясь, мост с колен, мост из положения стоя, «кольцо», шпагаты	10 мин		С максимальной амплитудой	
3.Специальная физическая подготовка (СФП)	3.1 имитация перекидного с подниманием правого колена на скамейку	4 подхода (серии, повторений) по 15 раз каждой рукой, интервал отдыха между подходами – 20сек.	Вторник, четверг. по 30 мин. в день;	И.п.-выпад на левую ногу руки сзади	
	3.2 мах ногой назад-с удержанием положении ласточки	4 подхода (серии, повторений) по 2 мин., интервал отдыха между подходами – 30сек.		И.п. руки в стороны нога свободная назад на носок поднятие ноги колено и носок натянуты	
	3.3.имитация прыжка сальхов	4 подхода по 10 раз		И.п. левая рука впереди правая сзади поворот на левой ноге имитация тройки	
	3.4. приседания до положения пистолетика	4 подхода по 10 раз		И.п.-стойка на 1 ноге свободная нога впереди	
	3.5. прыжки ритбергеровой группы	4 подхода по 15 прыжков без остановки		И.п. ноги вместе руки прижаты к туловищу	
	3.6 имитация прыжка тулуп	4 подхода по 10 раз		И.п. левая рука впереди правая сзади назад через правую внутреннюю тройку	
	3.7 имитация прыжка флип	4 подхода по 8 раз		И.п. тоже наезд через правую тройку наружу	
	3.8. имитация прыжка лутц	4 подхода по 8 ра		И.п. левая рука впереди правая сзади через кросс ролл назад	
	3.9. дыхательные упражнения	2 подхода по 6 раз		И.п ноги на ширине плеч спина и голова ровно.на 1 счет-вдох на 2-выдох	

Инструктор по спорту __

подпись Расшифровка

Для учебно-тренировочного этапа

План индивидуальной самостоятельной работы тренировочной группы

_____

(этап подготовки и номер группы)

Цель:

- способствовать реализации требований программы в части, относящейся к знаниям, умениям, совершенствованию навыков в спортивной подготовке;
- обеспечить реализацию программ в течение всего календарного года, включая каникулярное время;
- создать условия для удовлетворения индивидуальных потребностей наиболее мотивированных занимающихся, построения содержания тренировочного процесса с учётом их индивидуального развития

Реализуемая программа: дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках

Тренер – преподаватель, ответственный за реализацию плана самостоятельной работы: _____

Вид спорта: фигурное катание на коньках

Срок реализации плана самостоятельной работы: за период с _____ по _____ (дистанционно), кол-во часов за период – _____ часов

Места занятий, используемые оборудование и инвентарь: место - свободное домашнее пространство, инвентарь - гимнастический коврик, скакалка, резина, утяжелители (отягощение 0,5 кг), барьер, спинер.

Форма реализации: индивидуальные теоретические и тренировочные занятия

Содержание плана индивидуальной самостоятельной работы

Реализуемый вид спортивной подготовки, предусмотренный программой	Содержание индивидуального задания/заданий	Показатели, характеризующие тренировочные нагрузки:		Организационные и методические указания (в т.ч. указания на методические источники, цифровые ресурсы), указания по соблюдению техники безопасности	Сроки и формы контроля
		Показатели тренировочных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений, временных интервалов и т.д.)	Расписание занятий (день недели, количество занятий в день, общее количество часов в день, неделю)		
1. Теоретическая подготовка	Просмотр видео-роликов по теме: Фигурное катание на коньках	30 мин	Ежедневно – 30 мин	https://www.youtube.com/watch?v=tc0OVwce2iY&ab_channel=SkatingStar https://go.mail.ru/search_video?fr=main&frm=main&q=%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D0%BF%D0%BE+%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D1%83+%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E&fm=1&rf=https%253A%252F%252Fe.mail.ru%252F	По расписанию занятий с фото- и видео-фиксацией
2. Физическ	2.1.Ходьба на месте с	3 минуты без остановки	Ежедневно 60 мин.	Ходьба на месте, руки	По расписанию

ая подготовка (ОФП и СФП)	высоким подниманием бедра			согнуты в локтях перед собой; бедро поднимается до уровня ладоней рук, касаясь	занятий с фото- и видео-фиксацией
	2.2. Круговые вращения головы в правую/левую стороны	По 1 минуте в каждую сторону		И.п.-стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс	
	2.3. Круговые вращения рук в плечевых суставах вперед/назад	По 1 минуте в каждую сторону		И.п.-стойка, ноги на ширине плеч, руки прямые	
	2.4. Наклоны в сторону	По 1 мин влево и право		И.п-стойка ноги врозь	
	2.5.Приседания	По 1 мин		И.п-руки вверх в замок	
	2.6 Выпрыгивания из низкого приседа	3подхода по 15 раз		И.п-ноги на ширине плеч	
	2.7. Прыжки наскакалке на двух/одной ногах, с одинарным/ двойным прокрутом	60 с/60 с 60с/60с		Максимально быстро	
	2.8. Упражнения на растягивание: «складочка», наклон вперед касаясь, мост с колен, мост из положения стоя, «кольцо», шпагаты	10 мин		С максимальной амплитудой	
3. Техническая подготовка	3.1 имитация перекидного с подниманием правого колена на скамейку	3 подхода (серии, повторений) по 15 раз каждой рукой, интервал отдыха между подходами – 20сек.	Ежедневно 45 мин	И.п.-выпад на левую ногу руки сзади	
	3.2 мах ногой назад-с удержанием положении ласточки	3 подхода (серии, повторений) по 2 мин., интервал отдыха между подходами – 30сек.		И.п. руки в стороны нога свободная назад на носок поднятие ноги колено и носок натянуты	
	3.3.имитация прыжка сальхов	3 подхода по 10 раз		И.п. левая рука впереди правая сзади поворот на левой ноге имитация тройки	
	3.4. приседания до положения пистолетика	3 подхода по 10 раз		И.п.-стойка на 1 ноге свободная нога впереди	
	3.5.прыжки ритбергеровой группы	3 подхода по 15 прыжков без остановки		И.п. ноги вместе руки прижаты к туловищу	
	3.6 имитация прыжка тулуп	3 подхода по 10 раз		И.п. левая рука впереди правая сзади назад через правую внутреннюю тройку	
	3.7 имитация прыжка флип	3 подхода по 8 раз		И.п. тоже наезд через правую тройку наружу	
	3.8. имитация прыжка лутц	3 подхода по 8 ра		И.п. левая рука впереди правая сзади через кросс ролл назад	
	3.9. дыхательные упражнения	2 подхода по 6 раз		И.п ноги на ширине плеч спина и голова ровно.на 1 счет-вдох на 2-выдох	

Тренер- преподаватель _____ _____

подпись расшифровка

Приложение 10

Образец журнала учета выполнения самостоятельной работы

Расписание занятий_____

Журнал выполнения самостоятельной работы по индивидуальному плану

_____

(этап подготовки, номер группы)

за период с _____ по _____ (дистанционно), кол-во часов за период – _____.часа

Отделение «фигурное катание на коньках».

Тренер-преподаватель _____

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Даты тренировочного занятия по расписанию							Дни	Часы
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											

*вып-выполнено; н/вып-не выполнено

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УМР _____