МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1»

ПРИНЯТА
протоколом тренерско-преподавательского совета
от 05.03.2024 № 1.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ МО УОР № 1»
_____ В.Л. Логачева
(подпись) (инициалы, фамилия)
«04» марта 2024 г.

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

(в новой редакции)

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (принят приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11. 2022 года № 1092 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»), примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (принята приказом Министерства спорта Российской федерации от 20.11.2023 г. № 822 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»)

Срок реализации:
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации): до 6 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства: без ограничений.
Этап высшего спортивного мастерства: без ограничений.

Разработчик программы:
Федотова Л.А.,
инструктор-методист

г.о. Краснознаменск

2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
I	***Общие положения***	4
1	Нормативное обеспечение программы	4
2	Цели программы	4
II	***Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки***	4
3	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	4-6
4	Объем Программы	7
5	Виды (формы) обучения	7-10
6	Годовой учебно-тренировочный план	10-13
7	Календарный план воспитательной работы	14-17
8	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17-18
9	Планы инструкторской и судейской практики	19-23
10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23-28
III	***Система контроля***	28
11	Требования к результатам освоения Программы	28-29
12	Оценка результатов освоения Программы	29-30
13	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	30-37
IV	***Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)***	37
14	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	37-89

15	Учебно-тематический план	89-92
V	***Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам***	92
16	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	92-93
VI	***Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки***	93
17	Материально-технические условия реализации Программы	93-97
18	Кадровые условия реализации Программы	98
19	Информационно-методические условия реализации Программы	99-100

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» (далее – Программа)
(указывается наименование вида спорта)
предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке одиночное катание, танцы на льду, с учетом
(указывается наименование спортивной дисциплины)
совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022 года № 1092 [1] (далее – ФССП).

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

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации Программы.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды Московской области, Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с учебно-тренировочного этапа и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства (представлено в таблице 1, в соответствии с ФССП).

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

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3
Для спортивной дисциплины "одиночное катание"			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Для спортивных дисциплин "парное катание", "танцы на льду"			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

(с учетом приложения № 1 к ФССП)

Срок реализации и обучения на УТЭ - до шести лет, но может быть сокращен на основании достижения обучающимся спортивных результатов, соответствующих уровню ССМ. Минимальный возраст зачисления на УТЭ составляет 8 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 5 человек и более 10 человек. Зачисление проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, выполнения требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки, возраста обучающегося, а также уровня спортивной квалификации: для УТЭ до трех лет – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», для УТЭ свыше трех лет – спортивные разряды «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» (в соответствии с приложением № 7 к ФССП).

Срок реализации и обучения на этапе ССМ не ограничивается, но необходимо показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года, а также при

условии вхождения обучающихся в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ 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 соревнования. Условия зачисления: наличие медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления составляет 13 лет, выполнение требований по нормативам общей физической подготовки и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации – спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» (в соответствии с приложением № 8 к ФССП). Минимальная наполняемость учебно-тренировочной группы – 3 человека. Максимальная наполняемость определяется организацией, реализующей Программу с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) «Кандидат в мастера спорта».

Срок реализации и обучения на этапе ВСМ не ограничивается, но необходимо 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, а также при условии вхождения обучающихся в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ 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. Условия зачисления: наличие медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления составляет 14 лет, выполнение требований по нормативам общей физической и специальной физической подготовки, а также уровня спортивной квалификации – спортивное звание «Мастер спорта России» (приложения № 9 к ФССП). Минимальная наполняемость учебно-тренировочной группы: для спортивной дисциплины «одиночное катание» – 1 человек, «парное катание, «танцы на льду» - 2 человека. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется организацией, реализующей Программу с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивное звание) не ниже «Мастер спорта России».

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

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».

4. Объем Программы определяется в соответствии с установленными параметрами к каждому этапу спортивной подготовки в соответствии с приложением № 2 к ФССП.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год		
Количество часов в неделю	14	16	18	22			24	28
Общее количество часов в год	728	832	936	1144			1248	1456

(с учетом приложения № 2 к ФССП)

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема Программы, установленного ФССП и представленного в таблице 2.

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

-учебно-тренировочные занятия (имеют свою целевую направленность): теоретические и практические, индивидуальные и групповые, комбинированные;

-учебно-тренировочные мероприятия:

- *по подготовке к спортивным соревнованиям*
- *специальные* (по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные, для комплексного медицинского обследования, в каникулярный период, просмотровые)

приведены в таблице 3

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		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	14	14	14

	официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации			
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 для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

(с учетом приложения № 3 к ФССП)

- спортивные соревнования:

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации (далее – КП Организации), формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом требований, определенных главой III ФССП:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта

"фигурное катание на коньках";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год		
Контрольные	4			3			3	3
Отборочные	1			3			3	3
Основные	3			5			5	6

(с учетом приложения № 4 к ФССП)

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учётом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Объем соревновательной деятельности и учебно-тренировочных мероприятий не может быть ниже объема, установленного ФССП (таблица 4).

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам

спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

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».

Учебно-тренировочный процесс (с учетом п. 15 главы VI ФССП) должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс *самостоятельной подготовки*, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план приведен в таблице 5.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год		
		Недельная нагрузка в часах							
		14	16	18	22			24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		3			3			4	4
		Наполняемость групп (человек)							
		≥ 5			≥ 5			≥ 3	≥ 1
1.	Общая физическая подготовка	109	125	141	115			112	131
2.	Специальная физическая подготовка	233 (из них 110ч. хореографии)	266 (из них 125ч. хореографии)	300 (из них 140ч. хореографии)	400 (из них 172ч. хореографии)			312 (из них 187ч. хореографии)	233 (из них 131ч. хореографии)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	29	33	37	80			112	131
4.	Техническая подготовка	291	333	375	458			562	801
5.	Тактическая подготовка	7	8	9	9			7	7
6.	Теоретическая подготовка	7	8	9	16			20	10
7.	Психологическая подготовка	15	17	19	9			10	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	6	6			6	6
9.	Инструкторская практика	4	4	5	10			31	36

10.	Судейская практика	4	4	4	13	31	37
11.	Медицинские, медико-биологические, мероприятия	6	6	6	6	8	8
12.	Восстановительные мероприятия	17	22	25	22	37	44
Общее количество часов в год		728	832	936	1144	1248	1456

(с учетом приложений № 2 и № 5 к ФССП)

7. Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы, включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией.

Профориентационная работа. Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей. Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания. Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание. Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Календарный план может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона).

Примерный календарный план воспитательной работы представлен 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 правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и	В течение года

		соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
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 (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, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План мероприятий по допингу)

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении ежегодно разрабатывается и реализуется план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План мероприятий по допингу).

Цели реализации плана мероприятий по допингу:

- предотвращение употребления допинга и борьба с ним в среде обучающихся
- предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов
- знание обучающимися нормативных документов:
- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

План мероприятий по допингу составляется на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана. При составлении используются следующие документы и интернет-ресурсы:

- статья 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: https://rusada.ru

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 7.

Таблица 7

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Антидопинговая викторина	1 раз в год	беседа, ига
	2. «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	семинар
	3. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Самостоятельная работа
	4. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	лекция, беседа
	5. «Запрещенный список»	1 раз в год	семинар, самостоятельная работа
Этапы совершенство-вания спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	самостоятельная работа
	2. Мероприятие с приглашением специалиста РУСАДА	1-2 раз в год	семинар
	3. «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	семинар
	4. «Запрещенный список»	1 раз в год	семинар, самостоятельная работа
	5. «Процедура допинг-контроля»	1 раз в год	семинар
	6. «Подача запроса на ТИ»	1 раз в год	семинар
	7. «Система АДАМС»	1 раз в год	семинар

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач организации является подготовка обучающихся к роли помощников тренеров-преподавателей, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия по инструкторской и судейской практике проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. В учебно-тренировочных занятиях применяется инструкторская практика при обучении элементам по видам спортивной подготовки. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки.

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил соревнований по фигурному катанию на коньках. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающий получает теоретические знания, но закрепление этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению протокола соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие обучающихся в судейской практике, соответственно ставит перед ними непосредственные задачи.

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

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

На учебно-тренировочном этапе необходимо проводить инструктажи в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обращать внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

Со второго года занятий, обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем. С третьего года необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися, находить ошибки в технике выполнения упражнений, элементов. Обучающиеся должны уметь составлять конспект занятий и поводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол.

С четвертого года занятий на учебно-тренировочном этапе обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов с обучающимися более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

На первом году занятий в группе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений, приемов с обучающимися младших возрастов. По судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи и секретаря.

На втором и далее годах обучения в группе совершенствования спортивного мастерства и группе высшего спортивного мастерства обучающиеся должны самостоятельно полностью проводить разминку, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования технических элементов, правильно вести дневник тренировок, регистрировать в нем объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок. Обучающиеся в данных группах должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри учреждения.

Рекомендуемый образец плана инструкторской и судейской практики представлен в таблице 8.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Количество часов
УТЭ (1-й год)	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	2
Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки	2
Судейская практика	
Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	2
Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	2
Всего	**8**
УТЭ (2-й год)	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	2
Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки	2
Судейская практика	
Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	2
Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	2
Всего	**8**
УТЭ (3-й год)	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	2
Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки	3
Судейская практика	
Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	2
Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	2
Всего	**9**
УТЭ (свыше трех лет: 4-й, 5-й, 6-й годы обучения)	

Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	2
Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки	4
Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	4
Судейская практика	
Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	6
Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	7
Всего:	**23**
ССМ	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в организации спортивных соревнований спортивной организации для группы начальной подготовки.	16
Помощь тренеру-преподавателю в организации спортивных соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп.	15
Судейская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в судействе спортивных соревнований спортивной организации для группы начальной подготовки	16
Помощь тренеру-преподавателю в судействе спортивных соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп	15
Всего:	**62**
ВСМ	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в составлении расписания учебно-тренировочных занятий	12
Помощь тренеру-преподавателю в составлении учебного плана для групп начальной подготовки	12
Помощь тренеру-преподавателю в проведении теоретических занятий с учебно-тренировочной группой и группой совершенствования спортивного мастерства	12
Судейская практика	

Помощь тренеру-преподавателю в судействе тестовых спортивных соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп	22
Судейство тестовых спортивных соревнований спортивной организации для групп совершенствование спортивного мастерства	5
Судейство первенства спортивной организации для групп начальной подготовки	5
Судейство первенства спортивной организации для учебно-тренировочных групп	5
Всего:	**73**

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

Для прохождения обучения по Программе обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Примерное планирование объема восстановительных мероприятий и средств имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – то есть систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающегося и др.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная неспецифическая нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления, можно подразделить на три группы.

Педагогические средства. Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

− варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

− использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

− тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

− рациональная организация режима дня.

Психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

− аутогенная и психорегулирующая тренировка;

− средства внушения (внушенный сон-отдых);

− приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

− интересный и разнообразный досуг;

− условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание может считать, если оно:

− сбалансировано по энергетической ценности;

− сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

− соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

− соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

− массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);

− суховоздушная (сауна) и парная бани;

− гидропроцедуры (различные виды душей и ванн).

На всех этапах обучения в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, увеличением количества занятий в неделю и сокращением времени на отдых, вопросам восстановления должно уделяться все больше внимания.

Объём восстановительных мероприятий планируется в индивидуальных годовых планах подготовки. Конкретный план и целесообразность их проведения определяет тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Восстановительные мероприятия являются составной и неотъемлемой частью системы подготовки как начинающих, так и квалифицированных спортсменов. От выбора различных восстановительных мероприятий, их разнообразия, последовательности применения в учебно-тренировочном процессе зависит эффективность всего учебно-тренировочного процесса.

Восстановительные средства и мероприятия выбираются в соответствии с возрастом, квалификацией спортсмена, а также исходя из материально-технических возможностей Организации.

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

Педагогические средства восстановления применяются на всех этапах обучения.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления, необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№	Этапы спортивной подготовки	Объем времени в год (часов.)	Периодичность
Учебно-тренировочный этап до 1-го/2-го/3-го/ 4-го/5-го/6-го года обучения			
1	Плановая диспансеризация	29/34/37/34/34/34	1 раз в 6 месяцев
2	*Медико-биологическое мероприятия:* - Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки - Санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одежды и обуви - Медико-фармакологическое сопровождение - Лечебная работа с обучающимися и при возникновении заболеваний и травм		Систематически, в течение года
3	*Восстановительные мероприятия:* Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. Физиотерапевтические методы: Массаж - классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ - терапия, электрофорез		Систематически, в течение года
Этапы ССМ / ВСМ			
1	Плановая диспансеризация	51 / 58	1 раз в 6 месяцев
2	*Медико-биологическое мероприятия:* - Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки - Санитарно-гигиенический контроль		Систематически, в течение года

	режима дня, мест проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одежды и обуви - Медико-фармакологическое сопровождение - Лечебная работа с обучающимися и при возникновении заболеваний и травм		
3	*Восстановительные мероприятия:* Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. Физиотерапевтические методы: Массаж - классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ - терапия, электрофорез *Психологические мероприятия:* воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие		Систематически, в течение года

	спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.		

III. Система контроля

11. 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:

11.1. 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.

11.2. 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.

11.3. 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.

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

Организация самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка, антидопинговая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки.

При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

По результатам промежуточной аттестации выносится решение о переводе, зачислении обучающегося на следующий год, этап спортивной подготовки.

Критерием принятия решения о переводе обучающегося на следующий год, этап спортивной подготовки является успешная сдача контрольно-переводных нормативов и тестов.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, выездом на спортивное или учебно-тренировочное мероприятие.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, а также уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки определены в соответствии с приложениями к ФССП №№ 7-9, представлены в таблицах 10, 11, 12

Таблица 10

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив											
			1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения		4-й год обучения		5-й год о бучения		6-й год обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более		не более		не более	
			6,7	7,0	6,2	6,7	5,8	6,3	5,3	5,8	5,0	5,4	4,7	5,1
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	мин, с	не более		не более		не более		не более		не более		не более	
			10,0	10,4	9,7	10,0	9,2	9,6	8,8	9,2	8,4	8,8	7,7	8,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			+3	+5	+5	+7	+7	+9	+8	+11	+9	+12	+10	+13
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более		не более		не более		не более		не более	
			120	115	133	124	145	137	157	148	179	158	201	169
1.5.	Поднимание туловища из	количество	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	

	положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	24	21	27	25	30	28	33	31	37	33	41	36
2. Нормативы специальной физической подготовки														
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			71	71	80		85		98		115		130	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			39		41		43		48		56		75	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			45	35	45	35	45	35	45	35	45	35	45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			29	26	33	29	35	31	37	33	39	34	42	36
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 11

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"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	39
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за	количество	не менее	

	1 мин)	раз	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 12

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"

N 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 3 х 10 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"			

Методика проведения комплекса контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки обучающихся

Бег 30 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег 60 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег 2000 м (3000 м) с высокого старта определяет уровень общей выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. Во время проведения теста постоянно сообщать испытуемым, сколько кругов или метров осталось пройти, а по пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

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

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде тренера-преподавателя участник

выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины– 90 см по верхнему краю. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник тренера подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, продолжает выполнение испытания.

Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата. Испытание выполняется из любого удобного для участника исходного положения стоя (сидя). Выкрут прямых рук из положения перед собой в положение назад выполняется с использованием гимнастической палки (веревки) при вертикальном положении туловища. Измеряется подвижность в плечевых суставах. По готовности участника тренер-преподаватель подает команду на выполнение испытания. Участник, взявшись перед собой за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад и фиксирует положение в течение 2 секунд для измерения

результата. Подвижность плечевого сустава оценивают в сантиметрах по расстоянию вдоль гимнастической палки (натянутой веревки) между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем лучше показатели гибкости данного сустава.

Прыжок в высоту с места. Прыжок выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой, по методике Абалакова.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся.

Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол контрольно-переводных испытаний, который хранится в организации.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся, достигших уровня спортивной квалификации – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», спортивного звания «мастер спорта России», спортивного звания «мастер спорта России международного класса», а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации составляется индивидуальный план спортивной подготовки. 24 Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах ССМ и ВСМ, а также на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

<u>Цикличность учебно-тренировочного процесса</u>

Цикличность учебно-тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц учебно-тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов и

макроциклов. Притом, каждая очередная «волна» нагрузки имеет две фазы: повышение, а затем снижение ее величины.

Продолжительность циклов:

- микроциклов - от 3 до 7-10 дней;
- мезоциклов - от 3 до 5-6 недель;
- макроциклов - от 3-4 до 12 месяцев.

Конструирование подготовки обучающегося на данной основе позволяет систематизировать задачи, средства и методы учебно-тренировочного процесса, а также реализовать принципы: непрерывность, единство общей и специальность подготовки, единство постепенности увеличения нагрузки, волнообразность динамики нагрузок и тенденцию к максимальным нагрузкам.

Качественное построение циклов тренировки является одним из важнейших резервов совершенствования системы тренировки, поскольку оптимизация современного учебно-тренировочного процесса при относительной стабилизации уже и без того огромных количественных параметров учебно-тренировочной работы уже достигла около предельных величин. Важно, чтобы каждый последующий цикл не повторял предыдущий, а включал новые элементы для решения постоянно усложняющихся задач. Так, очередной микроцикл отличается от предыдущего увеличенной интенсивностью работы, а последующий мезоцикл предусматривает изменения его направленности в виде перехода от общей к специальной физической подготовке и т.д.

Мезоциклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

В годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная

работа.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Как правило, спортсмен

находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат: а) превышающий уровень своего прежнего рекорда; б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов.

В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

<u>Подготовительный период</u>

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы.

Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и

умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке. С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму обучающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В тоже время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Для более эффективного планирования учебно-тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д.

Их содержание и длительность зависят от:

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

2) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

3) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоцикл; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и

дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику движений, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем. В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей физической подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых.

Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов.

Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки.

Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

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

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочный этап (1 год обучения)

№п/п	Месяц Разделы подготовки (в соответствии с ФССП)	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	9	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9
2	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	10	10	10	10	10	10	11	11	11	10	10	10
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	4	4	4	4						4	4	5
4	**Техническая подготовка**	25	25	25	25	20	20	27	26	26	24	24	24
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	2	2	2	2	4	2	4	3	2	2	2	2
6	**Хореографическая подготовка**	9	9	9	9	10	9	10	9	9	9	9	9
7	**Инструкторская и судейская практика**			1	1	2	1	1	1	1			
8	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**	2	4	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2
	728	**61**	**63**	**62**	**62**	**57**	**53**	**65**	**64**	**60**	**60**	**60**	**61**

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочный этап (2 год обучения)

№п/п	Месяц Разделы подготовки (в соответствии с ФССП)	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	10	10	10	10	11	11	11	11	11	10	10	10
2	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	11	11	11	11	12	13	13	13	13	11	11	11
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	4	5	5	4						5	5	5
4	**Техническая подготовка**	27	27	27	27	27	27	29	29	29	29	28	27
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3
6	**Хореографическая подготовка**	10	10	10	10	11	11	11	11	11	10	10	10
7	**Инструкторская и судейская практика**			1	1	2	1	1	1	1			
8	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**	3	5	2	2	3	3	3	5	2	2	2	2
	832	**68**	**71**	**69**	**68**	**69**	**67**	**70**	**73**	**70**	**70**	**69**	**68**

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочный этап (3 год обучения)

№п/п	**Месяц Разделы подготовки (в соответствии с ФССП)**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**
1	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	11	11	11	12	12	12	13	13	13	11	11	11
2	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	13	13
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	5	5	5	5	2					5	5	5
4	**Техническая подготовка**	31	31	31	31	31	31	32	32	32	31	31	31
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
6	**Хореографическая подготовка**	12	12	12	12	10	10	12	12	12	12	12	12
7	**Инструкторская и судейская практика**			1	2	2	1	1	1	1			
8	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**	3	6	2	3	3	3	3	6	2	2	2	2
	936	**78**	**81**	**78**	**81**	**77**	**73**	**78**	**81**	**77**	**78**	**77**	**77**

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочный этап (4-6 год обучения)

№п/п	Месяц Разделы подготовки (в соответствии с ФССП)	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	9	9
2	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	18	18	18	18	18	18	20	20	20	20	20	20
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	10	12	12	12						11	12	11
4	**Техническая подготовка**	38	38	38	38	38	38	39	39	38	38	38	38
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
6	**Хореографическая подготовка**	9	14	16	14	15	15	15	15	14	16	15	14
7	**Инструкторская и судейская практика**	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
8	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3
	1144	**92**	**98**	**101**	**100**	**89**	**88**	**92**	**92**	**90**	**101**	**101**	**100**

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап совершенствования спортивного мастерства

№п/п	**Месяц Разделы подготовки (в соответствии с ФССП)**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**
1	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	10	10	10	10	10	10	9	9	9	8	9	8
2	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	10
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	15	15	15	12	10					15	15	15
4	**Техническая подготовка**	45	47	45	45	45	45	46	52	52	45	47	48
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
6	**Хореографическая подготовка**	11	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
7	**Инструкторская и судейская практика**	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	5
8	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**	3	5	3	3	5	6	5	5	4	4	4	4
	1248	**102**	**111**	**107**	**104**	**104**	**96**	**97**	**101**	**100**	**107**	**110**	**109**

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап высшего спортивного мастерства

№п/п	Месяц Разделы подготовки (в соответствии с ФССП)	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
2	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	8	8	8	9	9	9	9	9	9	8	8	8
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	20	20	11						20	20	20	20
4	**Техническая подготовка**	50	51	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	4	5	5							5	5	5
6	**Хореографическая подготовка**	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11
7	**Инструкторская и судейская практика**	4	4	4	8	9	9	9	8	6	4	4	4
8	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**	4	6	4	6	6	5	5	6	4	4	4	4
	1456	**111**	**116**	**124**	**115**	**116**	**114**	**115**	**115**	**131**	**133**	**133**	**133**

Одиночное катание

Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов – шагов, спиралей, вращений и прыжков.

В одиночном фигурном катании можно выделить 4 основных, базовых элемента: шаги, спирали, вращения и прыжки:

Шаги представляют собой комбинации толчков и базовых элементов катания — дуг, троек, перетяжек, скобок, крюков, выкрюков и петель, с помощью которых фигурист

перемещается по площадке. Шаги служат для соединения элементов в программе. Кроме того, дорожки шагов являются обязательным элементом программы. По новой системе судейства существует 4 уровня сложности дорожек.

Спираль

Позиция с одним коньком на льду и свободной ногой (включая колено и ботинок) выше уровня бедра. Позиции спиралей отличаются друг от друга скользящей ногой (правая, левая), ребром (наружное, внутреннее), направлением скольжения (вперёд, назад) и позицией свободной ноги (назад, вперёд, в сторону). Для того чтобы спираль была засчитана, нужно находиться в позиции не менее 7 секунд. Они, также, как и дорожки шагов, оцениваются четырьмя уровнями сложности.

Вращения

Кривизна полоза вызвала в фигурном катании появление большого количества самых разнообразных вращений на лезвии одного или двух коньков. Различают вращения: стоя (например, «заклон»), вращения в приседе («волчок») и вращения в положении «ласточка» (либела). Смена ноги при исполнении вращений и смена позиции позволяет выполнить комбинацию вращений.

Прыжки разделяются на две группы — рёберные и носковые (зубцовые).

Отталкивание ото льда в рёберных прыжках происходит с ребра конька, в носковых -

толчком носка конька. Сейчас фигуристы выполняют 6 видов прыжков — тулуп, сальхов, риттбергер, флип, лутц и аксель. Сальхов, риттбергер и аксель относятся к рёберным прыжкам; тулуп, флип и лутц — к носковым.

Учебно-тренировочный этап

На данном этапе увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между общей физической подготовкой, специальной физической 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. На данном этапе фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного

увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт.

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.

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов: - подготовительный этап; - основной (соревновательный) этап; - переходный этап. Каждый период имеет свои конкретные задачи, в соответствии с которыми используются различные средства и методы подготовки. Особенностью обще-подготовительного периода является достаточно большой объем специально-техничкой подготовки 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.

Задачи подготовительного периода.

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

1. Общая физическая подготовка (ОФП): Физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических способностей, которые, так или иначе, обуславливают успех в спортивной деятельности, являясь фундаментом специальной физической подготовки. Эта сторона подготовки имеет большое

значение на учебно-тренировочном этапе. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности. Высокие достижения зависят от нескольких обобщенных факторов, определяющих спортивную работоспособность. К числу важнейших относятся: высокий уровень аэробных и анаэробных энергетических возможностей, скоростно-силовой подготовленности и технического мастерства, а также фактор специфических способностей фигуристов, обусловливающий эффективность работоспособности

К основным средствам общей физической подготовки на учебно-тренировочном этапе относятся:

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);
- бег на короткие дистанции, челночный бег и ускорения в «горку»;
- прыжки на двух и одной ноге с запрыгиванием на лестницу, многоскоки и т.д.;
- упражнения с гимнастической резинкой для разных групп мышц (спины, боковых мышц туловища, скручивание правой и левой рукой);
- упражнения на ноги на приводящие мышцы и мышцы задней поверхности бедра;
- акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед;
- кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд;
- мост из положения лежа на спине;
- полушпагат;
- стойка на лопатках.
- перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног.
- стойка на голове и руках.
- мост с наклоном назад (с помощью).
- шпагат с опорой на руки.
- подвижные и спортивные игры.
- игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

2. Специальная физическая подготовка (СФП): Специально физическая подготовка подразумевает под собой упражнения со следующем инвентарем и оборудованием:

- упражнение со спортивной резинкой;
- упражнение на степах;
- упражнение на спинерах для фигурного катания;
- упражнение на ротере для вращения;
- упражнение на лонже;

- упражнение на удочке (на ледовой арене).

3. Хореография: Батман тандю с деми плие. Батман жэте из 1 позиции. Препарасьон к ронд – де жамб. Ронд – де жамб, партер ан деор и андедан только по точкам (со 2 полугодия – по кругу). Батман релевелянт. Батман фондю. Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра. Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки соте из 1, 2 и 5 позиции. Прыжки в 1, 2 и 5 позициях. Простое адажио. Большое плие из 1, 2 и 5 позиций. Батман фраппе, батман девелопе. Пор – де – бра 3 и 4. Большой батман пуанте крестом. Большое плие по 1, 2, 4 и 5 позициям. Ронд – де – жамб партер на деми плие ан деор и ан дедан. Па – де – бурре с переменой ног (изучается лицом к станку). Адажио. Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка. Позы эфассе, круазе, 1 и 2 арабески. Ассамбле в сторону. Сиссон. Жэте. Глиссад. Падебаск. Эшшапе с переменой ног и без перемены. Па шассе. Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальман круазе. Туры в воздухе.

Постановка танца на основе пройденного материала.

4. Специальная техническая подготовка (СТП): 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. 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.

Специальные имитационные упражнения помогают решать задачи технической подготовки.

Подготовка произвольной программы, соответствующей требованиям ЕВСК.

Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку.

Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

Изучаемый материал представлен в виде блоков. Каждый блок включает систему заданий и последовательность их исполнения.

Внимание уделяется:

– совершенствованию техники скольжения по нескольким направлениям (шаги, основанные на основных элементах обязательных упражнений, составление и построение дорожек шагов по прямой и по кругу, спирали простые и сложные с перетяжками с хода вперед наружу – вперед внутрь и с хода вперед внутрь – вперед наружу на правой и левой ноге с разнообразным положением рук и свободной ноги);

– изучению и овладению техникой двух-трех оборотных прыжков. Прыжки выполняются в обе стороны; – овладению техникой вращений. Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька и т.д.);

– совершенствованию четких подъездов и выездов из элементов;

– подготовке и вкатыванию программы произвольного катания с включением вышеуказанных элементов.

Блок 1: - 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.

Блок 2: - 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 (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; вращение «винт» – модификация для начинающих.

Блок 3: - передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны; - передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны; - перекидной прыжок с места; - прыжок «мазурка» с правой или левой ноги (прыжок «мазурка» – выполняется в 0,5 оборота с хода назад наружу); - через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу. Пример: исходное положение – правая нога назад наружу; - отталкивание зубцом левой ноги; приземление – через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу; - комбинация движений: беговые шаги вперед, моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад, переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; - циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.

Блок 4: - флип 1 оборот; - комбинация прыжков: риттбергер – риттбергер; - серия прыжков: перекидной – прыжок в 0,5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении «полу-шпагат» с приземлением через зубец на ход вперед внутрь; - тулуп 1 оборот; – вращение «либела» (минимум 3 оборота); - комбинация вращений: вращение вперед – вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге); - тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад. Повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; - комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны).

Блок 5: - прыжок «шпагат»; - комбинация прыжков: перекидной – ойлер – сальхов; - аксель; - комбинация вращений: либела – волчок (общее минимальное число оборотов – 6); - шаг «джаксон» (по часовой и против часовой стрелки).

5. Тактическая подготовка: Тактическая подготовка направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения. Приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. Моделирование соревновательных ситуаций, моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.). Изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности. Активная тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий. Пассивная тактика - заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями. Принципы разработки

тактического плана. Знать своих соперников: у кого можно выиграть; против кого шансов нет; кто из соперников равного уровня.

6. Теоретическая подготовка: Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке 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 прикатите в условиях учебно-тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В учебно-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, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

Танцы на льду.

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

Общая физическая подготовка (ОФП): направлена на разностороннее воспитание физических способностей, которые, так или иначе, обуславливают успех в спортивной деятельности, являясь фундаментом специальной физической подготовки. Эта сторона подготовки имеет большое значение на учебно-тренировочном этапе. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности. Высокие достижения зависят от нескольких обобщенных факторов, определяющих спортивную работоспособность. К числу важнейших относятся: высокий уровень аэробных и анаэробных энергетических возможностей, скоростно-силовой

подготовленности и технического мастерства, а также фактор специфических способностей фигуристов, обусловливающий эффективность работоспособности

К основным средствам общей физической подготовки на учебно-тренировочном этапе относятся:

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);
- бег на короткие дистанции, челночный бег и ускорения в «горку»;
- прыжки на двух и одной ноге с запрыгиванием на лестницу, многоскоки и т.д.;
- упражнения с гимнастической резинкой для разных групп мышц (спины, боковых мышц туловища, скручивание правой и левой рукой);
- упражнения на ноги на приводящие мышцы и мышцы задней поверхности бедра;
- акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед;
- кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд;
- мост из положения лежа на спине;
- полушпагат;
- стойка на лопатках.
- перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног.
- стойка на голове и руках.
- мост с наклоном назад (с помощью).
- шпагат с опорой на руки.
- подвижные и спортивные игры.
- игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Специальная физическая подготовка (СФП): Специально физическая подготовка подразумевает под собой упражнения со следующем инвентарем и оборудованием:

- упражнение со спортивной резинкой;
- упражнение на степах;
- упражнение на спинерах для фигурного катания;

Специальная техническая подготовка (СТП): средствами СТП для танцоров на этом этапе являются движения, направленные на овладение техникой специфических танцевальных элементов, которые являются базовыми в спортивных танцах на льду (одноопорное скольжение вперед и назад, при котором отталкивание осуществляется от ноги; шассе: простое и скрещенное, скользящие шаги, беговые

(progressive) шаги вперед и назад; роллы; кроссроллы; шаги на зубцах; повороты: тройки, троечные повороты по типу Американского, Европейского и Равенсбургского вальсов; троечные повороты партнеров вокруг общей оси, скобки, крюки, выкрюки, моухок и чоктау (открытые, закрытые и маховые). Вращательные движения: твизлы, серии синхронных твизлов в один, два оборота в позиции бок о бок, друг за другом, параллельно или зеркально, ходом вперед или назад; пируэты: танцевальные вращения, комбинированные вращения. Упражнения, направленные на обучение движений со сложным расположением свободной ноги по отношению к опорной: купе, пассе, аттитюд; танцевальные поддержки: стационарная поддержка по прямой, по дуге, вращающая, поддержка с вращением в обе стороны, серпантин; комбинированная поддержка; прыжки: танцевальные прыжки, небольшие прыжки, подскоки.

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

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

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

Представители спортивных танцев на льду *на 1-м году этапа совершенствования спортивного мастерства* продолжают работу над техникой исполнения основных танцевальных движений, доводя ее до совершенной степени исполнения. Продолжают разучивание новых обязательных танцев: рокер-фокстрот, квикстеп, Вестминстерский вальс, пасодобль, Венский вальс. Совершенствуют ранее изученные танцы. Помимо обязательных танцев, уделяется внимание обучению твизлам (не менее 1-го оборота), исполняемым параллельно обоими партнерами, как минимум трем различным поддержкам продолжительностью не менее 6 секунд, одному вращению в любой позиции и хватах (минимум 3 оборота) для обоих партнеров; дорожкам шагов по диагонали или по кругу без предписанных элементов.

На этом этапе танцоры выступают в соревнованиях с обязательными танцами и с произвольной программой. Поэтому составлению программы, ее выкатыванию, и выступлению в соревнованиях должно отводиться необходимое время.

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

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

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

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

Среди задач можно выделить следующие:

- дальнейшее совершенствование техники соревновательных упражнений в связи с меняющимися требованиями новой судейской системы;
- повышение функциональной возможности организма спортсменов для преодоления возрастающих нагрузок;
- овладение новыми «бонусными» элементами для повышения рейтинга технического

уровня фигуристов;

- овладение элементами оригинального и произвольного танцев.

Средствами ОФП могут оставаться легкоатлетические кроссы, беговые, прыжковые упражнения: в длину, высоту и т. д. Однако на этом этапе ОФП используется крайне мало, по мере необходимости. Больше внимания уделяется СФП, с помощью которой можно поддерживать развитие необходимых физических

качеств на высоком уровне. В качестве основных средств СФП можно использовать круговую тренировку с включением в «станции» подводящих и имитационных упражнений.

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

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

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

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

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

Хореография на всех этапах: Батман тандю с деми плие. Батман жэте из 1 позиции. Препарасьон к ронд – де жамб. Ронд – де жамб, партер ан деор и андедан только по точкам (со 2 полугодия – по кругу). Батман релевелянт. Батман фондю. Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра. Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки соте из 1, 2 и 5 позиции. Прыжки в 1, 2 и 5 позициях. Простое адажио. Большое плие из 1, 2 и 5 позиций. Батман фраппе, батман девелопе. Пор – де – бра 3 и 4. Большой батман пуанте крестом. Большое плие по 1, 2, 4 и 5 позициям. Ронд – де – жамб партер на деми плие ан деор и ан дедан. Па – де – бурре с переменой ног (изучается лицом к станку). Адажио. Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка. Позы эфассе, круазе, 1 и 2 арабески. Ассамбле в сторону. Сиссон. Жэте. Глиссад. Падебаск. Эшшапе с переменой ног и без перемены. Па шассе. Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальман круазе. Туры в воздухе.

Тактическая подготовка на всех этапах: Тактическая подготовка направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения. Приобретение

знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. Моделирование соревновательных ситуаций, моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.). Изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности. Активная тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий. Пассивная тактика - заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями. Принципы разработки тактического плана. Знать своих соперников: у кого можно выиграть; против кого шансов нет; кто из соперников равного уровня.

Теоретическая подготовка на всех этапах: Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно во время учебно-тренировочного занятия 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 прикатите в условиях учебно-тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

На учебно-тренировочных занятиях 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, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

Большое внимание по всем дисциплинам и на всех этапах и годах обучения уделяется соблюдению технике безопасности обучающимися.

Техника безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Общие требования:

1.К учебно-тренировочным занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Тренеры-преподаватели, проводящие учебно-тренировочные занятия, несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

3. При проведении учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны соблюдать все правила техники безопасности:

— на учебно-тренировочные занятия необходимо приходить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду занятия;

— соблюдать чистоту и гигиенические требования;

— внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя;

— отлучаться с занятия только с разрешения тренера-преподавателя;

— в период подготовки льда (заливка, чистка транспортными средствами)

находиться на льду строго запрещено;

— не выходить на лед в чехлах или обычной обуви;

— содержать в чистоте спортивный инвентарь (коньки и др.);

— точить коньки по согласованию с тренером-преподавателем.

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

5. Тренеры-преподаватели должны знать навыки оказания первой помощи пострадавшему.

6. При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить

тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему, сообщить о происшедшем в медицинскую часть.

7. Участники учебно-тренировочного занятий обязаны соблюдать требования настоящей инструкции.

Правила техники безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий.

1. Перед началом учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен:

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

2. При необходимости проветрить спортивный зал.

Правила техники безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий.

1. Перед началом учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен провести разминку.

2. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны соблюдать правила поведения на занятиях, правила личной гигиены.

3. Начинать упражнения, делать остановки и заканчивать упражнения следует только

по команде или сигналу тренера-преподавателя.

4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Правила поведения в аварийных ситуациях.

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

После окончания учебно-тренировочных занятий:

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. При необходимости проветрить помещение спортивного зала.
3. Снять спортивную форму и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Техника безопасности для обучающихся при проведении спортивных соревнований.

Общие требования безопасности

1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
3. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.
4. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка,

укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

5. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к внеплановому инструктажу.
6. При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить

Тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему, сообщить о происшедшем главному судье соревнований, при необходимости вызвать скорую помощь.

7. Участники соревнований обязаны соблюдать требования настоящей инструкции.

Техника безопасности во время проведения соревнований.

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

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

3. Начинать соревнования, делать остановки и заканчивать соревнования следует

только по команде или сигналу тренеров-преподавателей или судей.

4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Техника безопасности при занятиях хореографией.

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

К учебно-тренировочным занятиям по хореографии допускаются занимающиеся:

— прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий;

— прошедшие инструктаж по технике безопасности;

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

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

Обучающийся должен:

— иметь коротко остриженные ногти;

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

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

— знать и соблюдать простейшие правила поведения в танцевальном зале;

— знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности с обучающимся проводится внеплановый инструктаж.

Требования безопасности перед началом занятия по хореографии.

Обучающийся должен:

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

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

— под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

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

— по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения;

— выполнить разминку.

При выполнении танцевальных и хореографических упражнений в движении обучающийся должен:

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

— избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» вперед

смотреть через плечо;

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

— соблюдать интервал и дистанцию;

— быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;

— по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;

— при изменении направления убедиться, что на пути нет других обучающихся, с которыми может произойти столкновение;

— не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

Во время танца занимающийся должен:

— следить за перемещением танцоров по площадке, избегать столкновений;

— по команде или свистку прекращать выполнение упражнения.

Нельзя:

— толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;

— хватать танцоров других пар, задерживать их продвижение;

— широко расставлять ноги и выставлять локти.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

— при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

— при возникновении пожара в зале немедленно прекратить занятие и организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий по хореографии.

Обучающийся должен:

— под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

— организованно покинуть место проведения занятия;

— переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

— соблюдать гигиенические требования.

Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий на льду.

Общие положения.

1. При проведении учебно-тренировочных занятий на льду тренер-преподаватель обязан точно выполнять правила внутреннего распорядка и требования настоящей инструкции.

2. Тренер-преподаватель на первом учебно-тренировочном занятии инструктирует обучающихся по правилам внутреннего распорядка, правилам посещения Ледового дворца, по технике безопасности и требованиям настоящей инструкции.

3. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременное прохождение обучающимися врачебной комиссии, не допускает к занятиям лиц, не прошедших медосмотр.

4. К обучающимся, нарушающим дисциплину, правила внутреннего распорядка, технику безопасности, применяется внеплановый инструктаж.

5. Тренер-преподаватель обязан следить за состоянием спортивного инвентаря ледовых арен. О неисправностях спортивного оборудования и инвентаря сообщает дежурному администратору и делает соответствующие записи в Журналах осмотра и готовности по ТБ спортивных объектов к учебно-тренировочным занятиям.

6. Тренер-преподаватель группы обеспечивает начало проведения и окончание учебно-тренировочных занятий в следующем порядке:

— тренер-преподаватель прибывает в Ледовый дворец заблаговременно до начала занятий (не позднее, чем за 15 мин до начала занятий);

— обеспечивает организованный вход/выход обучающихся в Ледовый дворец согласно расписанию;

— перед началом учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель лично производит перекличку группы в строю;

— занятия разрешается начинать после того, как предыдущая группа полностью вышла с ледовой арены, заливочная машина закончила заливку льда и не находится

на ледовом поле;

— при отсутствии тренера-преподавателя группа к учебно-тренировочным занятиям не допускается.

Проведение занятий.

1. В процессе учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель несет ответственность за порядок и дисциплину в группе, жизнь и здоровье обучающихся.

2. Выход обучающихся с ледовой арены до конца занятий допускается только с личного разрешения тренера-преподавателя.

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

4. Тренеру-преподавателю запрещается покидать ледовую арену во время проведения учебно-тренировочных занятий.

5. Присутствие посторонних лиц во время проведения учебно-тренировочных занятий запрещается.

Завершение учебно-тренировочных занятий.

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

2.Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный уход обучающихся в раздевалку и выход. Информирует дежурного администратора (дежурного по этажу) об окончании занятий.

Заключение.

1. О происшествиях, травмах и несчастных случаях, происшедших во время проведения учебно-тренировочных занятий, тренер-преподаватель информирует медицинскую часть.

2. При наличии условий, мешающих проведению учебно-тренировочных занятий или угрожающих жизни и здоровью обучающихся, тренер-преподаватель должен отменить занятия.

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

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений.

Обучение проводить с использованием средств страховки.

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

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

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением

упражнения, предохраняет обучающегося от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные
места во время выполнения элементов или соединений,
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности фигуриста,
- при явной неуверенности или боязни фигуристу необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,
- если обучающемуся при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,
- широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.),
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

Запрещается без разрешения тренера-преподавателя выполнять упражнения на снарядах и технические упражнения.

1-3 год обучения учебно-тренировочного этапа

При построении годичного макроцикла подготовки для групп УТЭ структура микроциклов предусматривает волнообразную динамику нагрузок. Возможно построение одно- и двухволнового вариантов с ударными днями. Показатели объема, координационной сложности и интенсивности занятий варьируются в зависимости от задач, уровня подготовленности занимающихся и специфики их возраста. Наиболее эффективным будет варьирование различных типов микроциклов.

В начале первого этапа подготовительного периода для первого мезоцикла (базового, общеподготовительного) за основу может быть принят 5-дневный микроцикл избирательной направленности для УТЭ 1-2 года обучения и комплексного развития качеств для УТЭ 3 года обучения.

С подключением занятий по ледовой подготовке (СТП), как правило, целесообразно осуществлять переход на 6-дневный микроцикл. При этом объем

занятий по ОФП-СФП сокращается до 2-3-4 раз в неделю, но увеличивается их интенсивность, и они носят комплексный характер.

На 1-м этапе подготовительного периода для УТЭ 1-2 года обучения используют микроцикл по СТП избирательной направленности с постепенным переходом на комплексный ко 2-му этапу подготовительного. На середине 2-го этапа и в соревновательном периоде занятия по ОФП - СФП могут быть избирательного характера, то есть осуществляется корректировка уровня развития отдельных физических качеств с учетом сенситивных периодов и индивидуальных особенностей спортсменов.

Во всех случаях планирование структуры микроцикла всегда осуществляется во взаимосвязи всех видов подготовки для осуществления развивающего непрерывного процесса обучения и тренировки в группах УТЭ, что служит основой для дальнейшей углубленной специализации в группах спортивного совершенствования.

На 2-м этапе подготовительного периода в структуре микроциклов предусмотрено включение индивидуальной работы по постановке соревновательных программ.

Возможны варианты включения такой работы ежедневно (комплексный характер микроцикла) или в отдельные дни микроцикла (избирательный характер).

Во всех случаях тренер останавливается на оптимальных для себя вариантах, исходя из условий, опыта и квалификации.

К концу 2-го этапа подготовительного периода осуществляется переход на микроциклы, моделирующие соревновательную нагрузку.

В таблице ниже представлена структура и примерная направленность отдельных микроциклов по периодам подготовки.

Направленность и уровень нагрузки в микроциклах по периодам подготовки в годичном макроцикле УТЭ 1-3 года обучения

МКЦ	**Направленность воздействия**	**Уровень нагрузки. Виды подготовки**
/. Подготовительный период		
1. Общеподготовительный этап		
оп ординарный втягивающий	- скорость; - скор.-силовая подготовка; - ловкость; - двиг.-координационные способности; - гибкость; - общая выносливость	Средний ОФП - 70% СФП - 30%
ОП ординарный	- скорость; - скор.-силовая подготовка; - ловкость; - двиг.-координационные способности; - гибкость; - общая выносливость	Средний ОФП - 60% СФП - 40%

ОП ударный	- быстрота реакции; - ловкость; - сила; - спец, вынослививосгь; - общая выносливость - гибкость	Большой ОФП - 50% СФП - 50%
2. Специально-подготовительный этап		
СП ударный	- скор.-силовая подготовка; - скор, выносливость; - двиг.-координационные способности; - спец, выносливость; - общая выносливость; - гибкость	Большой ОФП - 60% СФП - 40%
Восстановительный	- гибкость; - двиг.-координационные способности; - общая выносливость	Небольшой ОФП - 60% СФП-40%
СП базовый ординарный	- техника; - двиг.-координационные способности; - скорость; - скор.-силовая подготовка; - гибкость; - общая выносливость	Средний СТП- 60% ОФП - 10% СФП - 30%
СП базовый ординарный	- техника; - двиг.-координационные способности; - скорость; - с кор.-силовая подготовка; - сила; - гибкость	Средне-большой СТП - 60% ОФП- 10% СФП - 30%
СП базовый ударный	- техника; - двиг.-координационные способности; - скор, выносливость; - скор.-силовая подготовка; - сила; - силовая выносливость; - общая выносливость;	Большой СТП - 60% ОФП- 5% СФП - 35%
Восстановительный	- общая выносливость; - гибкость	Малый ОФП - 50% СФП - 50%
СП базовый ординарный	- техника; - двиг.- координационные способности; - скорость; - скор.-силовая подготовка; - сила; - гибкость; - постановка программ	Средне-большой СТП - 65% ОФП-5% СФП - 30%
СП базовый ударный	- техника; - постановка программ; - двиг.-координационные способности; - скор, выносливость; - скор.-силовая подготовка; - сила; - силовая выносливость; - общая выносливость; - гибкость	Большой СТП - 70% ОФП-5% СФП - 25%
Восстановительный	-техника; - постановка программ; - общая выносливость; - гибкость; - психоэмоциональная разгрузка	Средний СТП - 60% ОФП - 10% СФП - 30%
СП базовый ординарный	- техника; - постановка программ; - контроль; - двиг.-координационные способности; - скор.-силовая подготовка; - сила; - гибкость	Средне-большой СТП - 70% ОФП-5% СФП - 25%
МЦ - контр.-подгот. СП ударный	- техника; - двиг.-координационные способности; - спец, выносливость; - сила; - гибкость	Предельный СТП- 80% СФП - 20%

Восстановительный	- общая выносливость; - гибкость; - психоэмоциональная разгрузка; - постановка программ	Малый СТП - 70% ОФП- 5% СФП - 25%
СП ординарный	- техника; - постановка программ; - скор.-силовая подготовка; - прыжк. выносливость; - гибкость; - общая выносливость	Средний СТП-70% ОФП- 5% СФП - 25%
СП ударный моделирующий	- техника; - скор.-силовая подготовка; - прыжк. выносливость; - гибкость; - спец, выносливость;	Большой СТП - 80% СФП - 20%
СП ординарный	- техника; - скор.-силовая подготовка; - прыжк. выносливость; - гибкость; - общая выносливость	Средний СТП - 70% ОФП- 5%
Восстановительные	- гибкость; - восстановит, мероприятия	Малый СТП - 70% ОФП- 5% СФП - 25%
Подводящий ординарный	техника + надежность; - скор.-силовая подготовка; - спец, выносливость; - гибкость	Средне-большой СТП - 80% СФП - 20%
МЦ - контр.-подгот. (соревновательный) ударный	- техника + надежность; - спец, выносливость; - гибкость	Околопредельн. СТП - 85% СФП - 15%
Восстановительный СП	- техника; - гибкость; - психоэмоциональная разгрузка	Средний малый СТП - 70% СФП - 20% ОФП - 10%
СП ординарный	- техника; - скор.-силовая подготовка; - прыжк. выносливость; - гибкость; - общая выносливость	Средний СТП - 70% ОФП-5% СФП - 25%
СП ударный	- техника + надежность, - прыжк. выносливость; спец, и скор, выносливость; - гибкость	Большой СТП- 80% СФП-20%
СП ординарный	- техника; - скор.-силовая подготовка; - двиг.-координационные способности; - гибкость; - исполнит, мастерство	Средний СТП - 75% ОФП- 5% СФП - 20%
МЦ - контр.-подгот. (моделир.)	- техника + надежность; - исполнит, мастерство; - спец, выносливость; - гибкость	Большой СТП - 75% СФП - 25%
Восстановительный	- общая выносливость; (кроссовый восстановит, бег, плавание); - гибкость; - восстановит, мероприятия	Малый СФП - 50% ОФП - 50%
II. Соревновательный период		
Подводящий ординарный	- техника + надежность; - скор.-силовая подготовка; - двиг.-координационные способности; - спец, выносливость; - гибкость	Средний СТП - 80% СФП - 20%

Соревновательный	- техника + надежность; - спец, выносливость; - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП - 10%
Восстановит.	- восстановит, мероприятия; - гибкость.	Небольшой
Подводящий	- техника + надежность; - скор.-силовая подготовка; - двиг.-координационныс способности; - спец, выносливость; - гибкость	Средний СТП - 80% СФП-20%
Соревноват.	- техника + надежность; - спец, выносливость; - гибкость	Предельный СТП- 90% СФП - 10%
Восстановит.	- восстановит, мероприятия; - гибкость	Небольшой
Подводящий ординарный	-техника + надежность; - скор.-силовая подготовка; - двиг.-координационные способности; - спец, выносливость; - гибкость	Средний СТП - 80% СФП - 20%
Сорсвноват.	- техника + надежность; - спец, выносливость; - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП - 10%
Восстановит.	- восстановит, мероприятия	Малый
СП ординарный	- техника; - скор.-силовая подготовка; - двиг.-координационные способности; - гибкость; - исполнит, мастерство	Средний СТП - 75% ОФП- 5% СФП - 20%
Подводящий ординарный	- техника + надежность; - скор.-силовая подготовка; - двиг.-координационные способности; - спец, выносливость; - гибкость	Средний СТП 80% СФП - 20%
Сорсвноват.	- техника + надежность; - спец, выносливость; - исполнит, мастерство; - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП - 10%
Восстановит.	- общая выносливость (кроссовый восстановит, бег, плавание); - гибкость; - восстановит, мероприятия	Малый СФП - 50% ОФП - 50%
СП ординарный	- техника; - скор.-силовая подготовка; - двиг.-координационные способности; - гибкость; - исполнит, мастерство	Средний СТП - 75% ОФП- 5% СФП - 20%
СП ординарный	- техника; - прыжк. выносливость; - гибкость; - исполнит, мастерство	средне-большой СТП - 75% ОФП- 5% СФП- 20%
Подводящий	- надежность; - исполнит, мастерство; - спец, выносливость; - гибк., коорд.	Средний СТП - 80% СФП - 20%
Подводящий	- техника + надежность; - исполнит, мастерство; - спец, выносл.; - гибк., коорд.	Средний СТП - 80% СФП - 20%
Сорсвноват.	- техника + надежность; - спец, выносл.; - исполнит, мастерство; - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП - 10%
Восстановит.	- общая выносливость (кроссовый восстановит, бег, плавание); - гибкость; - восстановит, меропр.	Малый СФП - 50% ОФП - 50%
III. Переходный период		

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.-силовая подготовка; - гибкость; - общая выносливость	Средний СТП - 60% ОФП - 10% СФП - 30%
Восстановительный	- техника; -двиг.-коорд.; - постановочная работа; - гибкость; - импровизация; - общая выносливость	Средний СТП - 70% ОФП - 10% СФП - 20%
011 ординарный	- техника; -двиг.-коорд.; - скорость; - скор.-силовая подготовка; - 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%

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

Дни МКЦ	Направленность воздействия	Уровень нагрузки
1	- содействие развитию скоростных способностей; - обучение и совершенствование техники скоростных упражнений; - развитие гибкости и двигат.-координационных способностей	Средний
2	- содействие развитию скоростно-силовых способностей; - обучение и совершенствование техники скоростно-силовых упражнений; - развитие гибкости и двигат.- координационных способностей	Большой
3	- содействие развитию силовых и скоростно-силовых способностей; - развитие гибкости и двигат,- координационных способностей	Средний
4	- содействие развитию специальной выносливости; - развитие гибкости и двигат.-координационных способностей	Большой
5	- содействие развитию общей выносливости и творческих способностей	Средний
6	- игровой день	Небольшой

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

Дни МКЦ	Направленность воздействия	Уровень нагрузки
1	- обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания; - содействие развитию скоростных способностей; - обучение и совершенствование техники скоростных упражнений на льду; - развитие гибкости и двигат.-координационных способностей	Средний
2	- обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания; - содействие развитию скоростных способностей на льду; - развитие гибкости и двигат.-координационных способностей	Средний
3	- обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания; - содействие развитию силовых и скоростно-силовых способностей; - развитие гибкости и двигат.-координационных способностей	Большой
4	- обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания; - содействие развитию специальной выносливости на льду; - развитие гибкости и двигат.-координационных способностей	Большой
5	- обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания; - содействие развитию общей выносливости и творческих способностей.	Средний
6	- содействие развитию творческих способностей (элементы ледовой хореографии)	Средний

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

Дни МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки
1	- обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания; - содействие развитию скоростнs[способностей на льду; - развитие гибкости и двигат.-координационных способностей	Средний
2	- совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ; - содействие развитию скоростно-силовых способностей на льду; - развитие гибкости и двигат.-координационных способностей	Средний
3	- обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания; - содействие развитию скоростно-силовых способностей и специальной выносливости; - постановка и совершенствование соревновательных программ; развитие гибкости и двигат.-координационных способностей	Большой
4	- обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания; - постановка соревновательных программ; - развитие гибкости и двигат.-координационных способностей	Средний
5	- совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ; - совершенствование соревновательных программ; - содействие развитию специальной выносливости и гибкости	Большой
6	- совершенствование исполнительского мастерства соревновательных программ; - содействие развитию творческих способностей; - содействие развитию общей выносливости и гибкости	Средний

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

Дни МКЦ	Направленность воздействия	Уровень нагрузки
1	- совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания; - совершенствование соревновательных программ; - развитие гибкости и двигат.-координационных способностей	Средний
2	- совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ; - совершенствование соревновательных программ; - развитие гибкости	Средний
3	- моделирование соревновательной деятельности; - развитие гибкости	Большой
4	- моделирование соревновательной деятельности; - развитие гибкости	Большой
5	- совершенствование исполнительского мастерства соревновательных программ; - развитие гибкости; - психоэмоциональная разгрузка	Небольшой
6	- совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания; - совершенствование отдельных фрагментов соревновательных программ; - развитие гибкости	Средний

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

Вид подготовки	Средства	Дозировка в одном тренировочном занятии	Направленность воз-действия
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;	20-30 м х 2 10 м х 4 30 м 30 м 25-30-60 м 10-15 раз 2-3 подхода 2-3 подхода 2-3 подхода 2-3 подхода 30 с	Быстрота, скор.-силовая вынослив., специальная выносливость, сила, быстрота реакции, коор-динация, подвижность в суставах
	- прыжки со скакалкой: двойные; тройные; комбинация; - прыжки в высоту и длину; - упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться на1 оборот, поймать (вправо-влево)	3—4 подхода 20-30 с 2-3 подхода 2-3 подхода 20 раз 1 мин 1 мин 30 с 5-7 раз	Быстрота, скор.-силовая вынослив., специальная выносливость, сила, быстрота реакции, коор-динация, подвижность в суставах

	Элементы гимнастики: - колесо; - кувырки; - мостик; - ходьба в мостике; - переворот через стойку в мостик; - шпагаты - **Большой теннис** - **Волейбол** - **Баскетбол**	5-10 раз 1 ч 40 мин 40 мин	Координация, гибкость,подвижность в суставах, быстрота реакции Скорость, быстрота реакции,специальная выносливость, выносли-вость, психоэмоц. разгрузка
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 на 1 оборот, 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 Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3-6 мин	10-15 с 15 м 8 раз 2 раза 15 м 15 раз 15 раз 10 м 15 раз 4-5 раз 10 м 15 м 5х5 5 раз 15-20 раз 20-30 раз 3 раза 3 раза 200 м 1-2 подхода	Скор.-силовая подготовка, выносливость, спец, выносливость, двигат.-координац., психоэмоциональная разгрузка
СФП Имитацион-ные упр.	Туры: - двойные; - два двойных подряд; - 2,5 оборота; - 3-е 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. туловища - 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 7 раз 10-15 раз 5- 7 раз 10 раз 3- 5 раз 30 с; 1 мин; 1 мин 30 с	

Хореография	Классический экзерсис Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский) Джаз-класс (модерн)	2-3 раза 20-30 мин 1 ч	Координация равновесия, сила мышц, ориентир, в пространстве. Разе, ритма, танцеваль-ности, создание образа, выразительность движений, владение телом. Характерность создания образа, совершенствование выразительности движений

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 мышц); упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием); удержание позы	15 раз 20 раз 10-15 х 3 раза 10-20-30-45 с
Скор.-силовая подготовка	Вес силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упр.: - подтягивания; - отжимания; - пистолетик; - упр. на пресс; - упр. для мышц спины; - многоскоки; - многоскоки на максимальную дальность; - прыжковые упр. на стопу	10-15 (с) 15с 5 с 10 раз х 3 30 с 20-30 м 20-30 м 20-30 м
Скорость	Скакалка: двойные прокруты; комбинация (2 х 2-х на двух; 2 х 2-х на кажд.; 1 х 3-й); 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 30 м 30 м 10 м х 4 10-15 раз
Скоростная выносливость	Все упр. на скорость, на время, на кол- во повторов - беговые упр.; - комбинированный бег; - бег с изменением направления и фронта движения; - бег с изменением скорости; - в круговой тренировке скор.-силовыс и силовые упр. на скорость	

Спец, выносливость	- в круговой тренировке имитационные упр.; - на фоне усталости упр. на ловкость и сложнокоорд. упр., - скорост.-силов. упр.	комплексы длительностью от 2-3 до 5-8 мин
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 мин 20-30 мин 20 мин 7-10 мин 20-30 мин 3х3 5х5 5-7 5 раз
Быстрота реакции	- выполнение упр. по команде; - выполнение упр. из нестандартных положений; - скакалка: 3-е прокрути; - туры на максимальное кол-во оборотов; - спрыгивания с выпрыгиванием	5 с 5 раз 7-10 раз
Двиг.- координационная подготовка	- 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 время; - имитационные упражнения; - хореография; - комбинация на скакалке; - беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения; - гимнастические упражнения; - спортивные и подвижные игры; - плавание; - стойка на руках; - комбинированное вращение	5х5 5-7 раз 2 раза 30 с - 1 мин — 1 мин 30 с 10-15 мин 1 ч 1 мин 30 с 25-30 с
Гибкость	- активная и пассивная гибкость; - мостики; - шпагаты; - бильман; - захваты ноги из положения ласточки	

ПРИМЕРНЫЕ СХЕМЫ НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Построение недельных циклов подготовительного периода на этапе базовой подготовки фигуристов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В подготовительном периоде выделяют два основных этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи общеподготовительного периода по видам подготовки:

ОФП — повышение уровня функциональной и физической подготовленности, совершенствование физических качеств. Выполнение этих задач создает предпосылки для выполнения задач СФП. В свою очередь, выполнение задач СФП создает предпосылки для выполнения задач СТП.

Базовый общеподготовительный этап может состоять из двух мезоциклов. Первый - длительностью 2 микроцикла (2 общеподготовительных ординарных) -

втягивающий. Второй мезоцикл имеет длительность 4-х микроциклов (1 - общеподготовительный ординарный, 2 - общеподготовительных ударных, 1 - восстановительный). Уровень нагрузки достигает больших и предельных величин. В таблице ниже приводится примерная направленность и уровень нагрузки микроциклов 1-го этапа подготовительного периода для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

Примерная направленность и уровень нагрузки Микроциклов 1 этапа подготовительного периода для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

Дни микро-циклов	Объем, ч	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	6	- скор.-силов.; - ловкость; - быстрота реакции; - двиг.-коорд.; - гибкость	Средняя	76,7%
7	6	- скор.-силов.; - двиг.-коорд.; - гибкость	Большая	82,3%
8	6	- сила; - вынослив, (спец.); - ловкость; - быстрота реакции; - гибкость	Большая	90%
9	4	- ловкость; - быстрота реакции; - двиг.-коорд.; - гибкость	Небольшая	92,5%
10	6	- скор.-силов. выносливость; вынослив, (спец.); - ловкость; - двиг.-коорд.;	Предельная	95,5%
11	-	-	-	-
12	6	- скорость; - вынослив, (спец.); - ловкость; - быстрота реакции;	Средняя	77,5%
13	6	- сила; вынослив, (спец.); - ловкость; - быстрота реакции; - двиг.-коорд.;	Средняя	92,5%
14	6	- сила; - скор.-силов.; - вынослив, (спец.); - двиг.-коорд.;	Большая	93,5%

15	5,5	- скорость; - ловкость; - быстрота реакции; - двиг,- коорд.;	Небольшая	82,5%
16	6	- скор.-силов.; - выносливость, (спец.); - ловкость; - двиг.-коорд.;	Предельная	94,5%
17	-	-	-	-

Примечание.
В каждом из этих микроциклов тренировочные занятия чередуются по своей направленности, то есть нагрузка этого периода определяется большим объемом и разнообразной направленностью упражнений.

Первый микроцикл продолжительностью пять дней - самый короткий, суммарный уровень нагрузки в этом микроцикле достигает средних величин. Это связано с задачей врабатывания организма для выполнения дальнейшей работы.

Второй микроцикл длится шесть дней, суммарный уровень нагрузки достигает средне-больших величин. Этот микроцикл служит отправной точкой для решения основных задач общеподготовительного этапа подготовительного периода: повышение уровня физической подготовленности спортсменов и совершенствование физических качеств.

Третий микроцикл длится также шесть дней, суммарный уровень нагрузки достигает больших величин. В этом микроцикле ведется целенаправленная работа по совершенствованию уровня функциональной и физической подготовленности спортсменов, а также дальнейшее совершенствование физических качеств.

Ниже приводится классификация упражнений по направленности средств подготовки, а также их дозировка в одном учебно-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); - упражнение на пресс (сгиб, туловища к ногам, сгибание ног за голову, складка); - упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием, лодочка) Удержание в позе лодочка	15 раз 20 раз 10х3 раза 1 мин

Скор.-силовая	- вес 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 В.В. Кобелева; - впрыгивания в скакалку; - крокодил	10-15 с 15с 5 с 5-7 раз х 3 30 с 30 с 20-30м 20-30м 20-30м Юс 20 м
Скорость	- скакалка: - двойные прокруты, комбинация (2 х 2-х на двух, 2 * 2-х на кажд.; 1 х 3-й), - тройные прокруты; - бег с ускорением; - бег с хода; - челночный бег; - упр. с резиной	1 мин 40 с - 1 мин 50 с 1 мин 30 с 1 мин 30 м 30 м 10 м х 4 10 раз
Скор. выносливость	Все упр. на скорость, на время, 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 мин 25-30 мин 7-10 мин
Спец. выносливость	- в круговой тренировке имитационные упр.; - туры влево-вправо в 1 оборот; - круговые вращения туловища со скакалкой - тур на выезд; - аксель (2, 3 об.) подряд; - упр. с резиной; - на фоне усталости упр. на ловкость и слож-но-коорд. упр.	5х5 1 раз 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 мин 20-30 мин 20 с 7-10 мин 20-30 мин 3х3 раза 5х5 раз 15-20 мин 5 раз
Быстрота реакции	- выполнение упр. по команде; - выполнение упр. из нестандартных положений; - скакалка: 4-е прокруты; - гуры на максимальное кол-во оборотов; - спрыгивания с выпрыгиванием с тумбочки	5 мин 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 время; - 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	5х5 раз 5-7 раз 2 раза 30 с - 1 мин -1 мин 30 с 10-15 мин 1 ч 1 мин 30 с 25-30 с
Гибкость	- активная и пассивная; - мостики; - шпагаты; - бильман; - захваты ноги из положения ласточки	

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

Для воспитания скоростно-силовых способностей можно использовать все силовые упражнения, выполняемые за определенные промежутки времени, а также прыжковые упражнения: многоскоки, скоки, комплекс В.В. Кобелева 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 сложнокоординационные 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 учебно-тренировочного занятия (по круговой тренировке) в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

Для проведения круговой тренировки можно использовать территорию футбольного поля или теннисный корт с резиновым покрытием.

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

Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха 30 с или без интервала два раза подряд.

Круговая тренировка

Станция 1	Вращение мелкими прыжками на двух ногах вокруг себя, на одном месте (время выполнения - 3 с)
Станция 2	Скрестный бег с изменением направления движения (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 (10 м)
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 (5 х 5раз)
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)

Примерная направленность учебно-тренировочных занятий и уровень нагрузки в них в различных микроциклах в годичном цикле подготовки для спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

МКЦ	Направлен ность	Уровень нагрузки
Подготовительный период		
Общеподготовительный этап		
ОП ударный	- скор.-силовая подготовка; - выносливость; - спец, вынослвость; - ловкость; - двиг.-координационныс способности; - гибкость	Предельный
ОП ударный	- скор.- силовая подготовка; - скор, выносливость; - ловкость; - двиг.- координационные способности; - гибкость	Предельно большой
Восстановительный	- быстрота реакции; - ловкость; - гибкость	Небольшой
Специально-подготовительный этап		
СП ударный	- скор.-силовая подготовка; - скор, выносливость; - ловкость; - двиг.-координационные способности; - гибкость; - скорость	Большой
Подводящий	- гибкость; - двиг.- координационные способности; - скор.-силовая подготовка; - скорость	Средний
Подводящий	- скор.-силовая подготовка; - двиг.-координационные способности; - скорость; - гибкость	Большой
Соревновательный	- гибкость; - двиг.-координационные способности; - скорость	Средне-большой
Восстановительный	- быстрота реакции; - ловкость; - гибкость	Небольшой
СП ударный	- скор.-силовая подготовка; - скор, выносливость; - ловкость; - скорость; - двиг.-координационные способности; - гибкость	Предельный
Контр.-подг.	- скор.-силовая подготовка; - быстрота реакции; - скорость; - двиг.-координационные способности; - гибкость	Большой
Подвод.	- скор.-силовая подготовка; - скорость; - скор, выносливость; - двиг.-координационные способности; - гибкость	Предельный
Подвод.	- скор.-силовая подготовка; - скорость; - двиг.-координационные способности; - гибкость	Большой
Соревн.	- гибкость; - двиг.-координационные способности; - гибкость	Предельный
Восст.	- быстрота реакции; - ловкость; - гибкость	Небольшой

Подвод.	- скор.-силовая подготовка; - скорость; - двиг.-координационные способности; - гибкость	Большой
Соревн.	- скорость; - двиг.-координационные способности; - гибкость	Большой
Восст.	- быстрота реакции; - ловкость; - гибкость	Небольшой
ОП	- скор.-силовая подготовка; - скорость; - скор, выносливость; - сила; - ловкость; - быстрота реакции;	Средний
Восст.	- быстрота реакции; - ловкость; - гибкость	Небольшой
Переходный период		
Восст.	- гибкость, координация; - индивидуальная направленность	Небольшой
ОП ординарный	- сила; - скорость; - ловкость;	Средний
ОП ординарный	- скор.-силовая подготовка; - скорость; - скор, выносливость;	Большой
Восст.	- быстрота реакции; - ловкость; - гибкость	Небольшой
ОП ординарный	- сила; - скорость; - ловкость; - двиг.-координационные способности; - гибкость	Большой
ОП ординарный	- скор.-силовая подготовка; - скорость; - скор, выносливость; - ловкость; - двиг.-координационные способности; - гибкость	

Средства подготовки 1-го этапа подготовительного периода для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

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; - гусиный шаг; - метания; - подтягивания;	20-30 м х 2 10 м х 4 30 м 30 м 25-30 мин (2 км) 15-20 м 5-7х3 раза 10-15 с	Быстрота, скор.-силовая выносливость, спец, выносливость, сила, быстрота реакции, коорд. подвижность в суставах
	- отжимания; - пистолетики; - выпрыгивания из пистолетиков. Упражнения на пресс: - сгибание туловища к ногам и со скручив.; - лодочка; - удержание позы лодочки. Прыжки со скакалкой: - двойные; - тройные; - комбинация. Прыжки в глубину Крокодил (один держит за ноги, другой идет на руках горизонтально) Упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться на 1 оборот, поймать (вправо-влево). Элементы гимнастики: - колесо; - кувырки; - мостик, ходьба в мостике; - переворот через стойку в мостик; - шпагаты Большой теннис Волейбол	15с 5 с 20 м 30 с 30 с 1 мин 200 раз 1 мин 1 мин 30 с 5-7 раз 20 м 5 раз 5 раз 2-3х3 раза 15- 20 с 5 раз 1 мин х 3 раза 1 ч 40 мин	Координация, гибкость, подвижность в суставах, быстрота реакции Скорость, быстрота реакции, специальная выносливость, выносливость, ловкость, специф. работа правой руки, реакция, прыгучесть, скор.-силовая работа рук, подвижность в суставах
	Эстафеты	20-30 мин	Скор.-силовая выносливость, спец, выносливость, психоэмоц. разгрузка

	Круговая тренировка: - 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: - сгибание туловища к ногам; - сгибание ног за голову. Упр. для мышц спины: - лодка со скручиванием; - бег спиной, взгляд через правое плечо; - отжимания; - гусиный шаг; - прыжки вверх, достать до верхней пере-кладины ворот; - бег спиной, взгляд через левое плечо; - мостик - встать - на-клон - многоскоки. Упр. с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать, влево-вправо. - Упр. с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх, сзади руки выбросить вперед.	3 с 30 м 5х5 раз 5 раз 15-20м 7 раз 7 раз 8 раз 20 м 7 раз 7-10 м 3 раза 10 м 5 раз 15-20 раз 5х5 раз 7 раз 7 раз	
	Прыжки со скакалкой: - тройные. - Круговые вращения туловищем, в руках скакалка, влево-вправо по три раза, тур с выездом; 2 аксель подряд. Бег с максимальной скоростью Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха 30 с или без интервала	25 раз 1 раз 1 раз 300 м	
СФП I. Имита-ционные упр.	Туры: - двойные - два двойных подряд - 2,5 оборота - 3-е и более - Круговые движения туловищем влево-вправо 8 х 8 со ска-калкой на вытянутых руках - тур с выездом 2-2,5 об. - 2 аксель подряд; - упражнения с резиной: сзади руки с резиной выкинуть вперед; - резина в правой руке - справа - собрать в группировку со скруч.туловища - бедуинский, подряд	1-2 раза 3-5 раз 1-2 раза 5-7 раз 2-3 раза 3-5 раз 10 раз 10 раз 3-5 раз	

	в обе стороны; - упражнения позы выезда с левой и правой ноги.	• 30 с; 1 мин; 1 мин 30 с	
	Комбинированное вращение: Ласточка, волчок, бильман, смена ног, ласточка, скрестный захват, затяжка выше головы вперед, винт (каждая поза по три счета)	2-3 раза	
II. Хореография	- Классический экзерсис + аллегро - народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский) - джаз-класс (модерн)	20-30 мин + 20 с 1 ч 1 ч	Коорд., равновесие, сила мышц, ориентир, в пространстве. Развитие ритма, такта, танцевальности, созд. образа, выразительность движений, владение телом. Характерность создания образа, совершенствование выразительности движений

Комплекс упражнений для развития координационных способностей фигуристов вне льда (А.В. Кузнецов, А.К. Тихомиров)

1. Беговые, общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые под метроном, под музыку.
2. Упражнения на время исполнения двигательного действия (по методике Е.Ю. Розина).
3. Симметричные и асимметричные прыжки типа классиков с максимальной скоростью, вполовину скорости; упражнения на точность приземления.
4. Воспроизведение музыкального ритма хлопками рук и выстукиванием ног; исполнение в процессе ходьбы движений, воспроизводящих музыкальные ритмы.
5. Вращение на месте переступанием (на 180, 360, 540, 720°) в обе стороны с закрытыми глазами на точность поворота; вращение на месте переступанием (5 и 10 оборотов) с максимальной скоростью, в 2 раза медленнее; прыжки (туры) с поворотом на 90,180,270,360,540° в обе стороны на точность, тоже с закрытыми глазами.
6. Челночный бег 6 х 9 м за определенное время от лучшего результата; фиксация статических поз (пистолетик, ласточка, цапля, выезд из прыжка) в течение 3, 5, 8 с с различным положением рук и свободной ноги (игра «Фигура во времени»).
7. Исполнение перекидного прыжка, прыжка аксель в 1,5 оборота, туров в 1 и 1,5 оборота в обе стороны из необычных исходных положений с необычным положением рук и ног.
8. Выполнение одинарного или тройного прыжка в длину с места в полную силу, вполовину усилия, на 0,5 (1 м) ближе.
9. Толчок набивного мяча (0,5 кг; 1 кг) в полную силу, в два раза ближе.

10. Броски мячей разного веса на точность попадания в цель.

11. Вращение на лонже в положении группировки и ноги врозь с разной скоростью, с определенным количеством оборотов в различных положениях, за определенное время.

12. Ходьба по узкой (7 см) скамейке за назначенное время.

13. Игры для развития сенсомоторики: «Дружный хлопок», «Точное построение», «Считать время», «Пятнашки - жди время», «Рукопожатие», «Запуск спутника», «Точней прыжок».

14. Игры для проявления свойств внимания: «Спор зимы и весны», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Невод», «Круговая охота», «Запомни своё место в строю», «Запомни много команд», «Запрещенные движения», «Делай наоборот», «Посчитай флажки».

15. Электронные игры типа «Ну, погоди!» и телевизионные (с применением телеприставки).

16. Методики-упражнения: минимальное приращение временного интервала; минимальное приращение пространственного интервала; минимальное приращение усилия при прыжке вверх с места на тензоплатформе; самоконтроль быстроты сенсомоторного реагирования; восприятие и воспроизведение по памяти совершаемых действий по пространственным, временным и динамическим характеристикам движения.

Комплекс упражнений для развития координационных возможностей на льду

1. Скольжение по кругу диаметром 25 м перебежками вперед и назад за определенное время.

2. Исполнение спирали, дорожек и шагов под метроном.

3. Толчки от бортика катка ходом вперед и назад со скольжением до полной остановки в полную силу, вполовину усилия, до линии на льду.

4. Челночный бег (6 * 9 м) за определённое время.

5. Исполнение отдельных прыжков и каскадов прыжков под метроном, на определенную длину прыжка от максимальной.

6. Выполнение заходов, элементов, выездов, дорожек, шагов точно по предыдущему следу на чистом льду.

7. Скольжение в статических положениях (выезд из прыжка, ласточка, пистолетик, саночки, цапля) в течение предложенного времени.

8. Вращение штандтпируэт, в волчке, вращение на 2 ногах (5 оборотов) с максимальной скоростью, в 2 раза медленнее, в 3/4 от максимальной скорости с контролем за смещением.

9. Исполнение шагов, дорожек под неизвестный заранее ритм музыки.

10. Исполнение элементов произвольного катания после нагрузки на вестибулярный аппарат (например, после вращений).

11. Выполнение простейших элементов обязательных фигур (дуги, перетяжки, тройки, петли на двух ногах) с последующим 3-6-кратным повторением следов.

12. Исполнение троечных поворотов и повторение их на оси обязательной

фигуры, не доезжая, переезжая продольную ось, выше, ниже предыдущего следа.

13. Подвижные игры на развитие сенсомоторики и проявления свойств внимания («Фигура во времени», «Охотники и утки», «Считать время», «Салочки», «Колдунчики», «Флажок»); слаломный бег по заранее намеченному маршруту; эстафета.

14. Исполнение соревновательных элементов (шагов, прыжков, вращений) из необычных положений, с различных подходов, «зеркальное» выполнение с различным положением рук, ног, туловища.

15. Учебно-тематический план (приведен в таблице 13)

Таблица 13

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализа-ции)	**Всего на учебно-тренировочном этапе 1 года/2 года/3 года/ 4-6 года обучения:**	**420/480/ 540/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	40/45/50 /100	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	40/45/50 /100	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	40/45/50 /100	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	40/45/50 /100	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	40/45/50 /100	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	40/45/50/100	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/70/80/120	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/70/80/120	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	60/70/80/120	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-ствования 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 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 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	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура

	как функциональное и структурное ядро спорта			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

16. 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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "фигурное катание на коньках" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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.

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".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должна обеспечить соблюдение требований к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП

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

наличие площадки для фигурного катания на коньках;

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (представлено в таблице 14, 15 в соответствии с приложением N 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (представлено в таблице 16 в соответствии с приложением N 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 14

ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N 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 (12 х 2 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 15

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной 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)
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	1	1	2	1	3	1
3.	Чехлы на лезвия			1	1	1	1	1	1

Таблица 16

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	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
4.	Налокотники	пар	на обучающегося	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

18. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "фигурное катание на коньках", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Абсолямова И.В., Жгун Е.В., Хачатуров Л.С., Кандыба С.П.,
2. Агапова В.В. Фигурное катание на коньках. М: Советский спорт, 2006. - 154 с.;
3. В.И. Виноградова. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках. М:-Советский спорт, 2013 - 216 с.;
4. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М.: Физкультура и спорт, 1976. - 104 с.;
5. Мишин А.Н. Фигурное катание на коньках. М.: Физкультура и спорт, 1985. - 271 с.;
6. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе / Обл. метод, совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2004.
7. Варданян А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. - М., 1994.
8. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников: Метод, рекомендации. Челябинск, 1989.
9. Ирошникова Н.И., Жгун Е.В. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 1995.
10. Коган А.И. Оценка перспектвности юных фигуристов в период начальной специализации: Автореф. канд. дис. — Омск, 1984.
11. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами Система подготовки спортивного резерва. - М., 1994.
12. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М. ФиС, 1990.
13. Лосева ИИ. Применение игрового метода тренировки в подготовка юных фигуристов // Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. — Минск 1986.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС 1991.
15. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. - М.: ФиС, 1976.
16. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев // Конькобежный спорт: Сборник научно-методических статей. - М.: ЗАО ФОН, 2005.
17. Саная М. В. Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата: Автореф. снд. дис. - М., 1983.
18. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: Методические рекомендации. - Малаховка, 1987.
19. Стенин Б.А. Тренировка в среднегорье как фактор повышения

зффективности тренировочного процесса // На коньках к победе. - М.: Г. Принт, 2001.
20. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. дис. — Минск: БГИФК,1988.
21. Тихомиров А. К. Методика оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: Метод. рекомендации. - М., 1983.
22. Тихомиров А.К., Кузнецов А. В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. - Малаховка: МОГИФК, 1989.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте : методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР» ; сост.: Е.А. Гаврилова - Москва : 2021. - 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13 adaptivnyai sport 2 gavrilova.pdf)
2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации : методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР» ; сост.: Е.В. Федотова - Москва : 2022. - 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022- 09/1 fedotova razrabotka i utverzhdenie.pdf)

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации http: //minsport. gov.ru/;
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации http ://minobmauki. gov. ru/;
3. Министерство физической культуры и спорта Московской области https://mst.mosreg.ru/
4. Федерация фигурного катания на коньках России http: //fsrussia.ru/;
5. Всемирное антидопинговое агентство. [Электронный ресурс]. URL: http://www.wada-ama.org/
6. Мой спорт - Удобная цифровая платформа для сферы спорта: [Электронный ресурс]. URL: https://moisport.ru/
7. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: [Электронный ресурс]. URL: https://rusada.ru