

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУ КО «СШОР «Олимп»
от 30.12.2022 № 117-у
Приложение к приказу № 4

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

разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденного приказом Министерства спорта России от 30 ноября 2022 г. № 1092 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Срок реализации программы – не ограничен

Разработчик: Власова Жанна Владимировна
Начальник отдела спортивной подготовки
по фигурному катанию на коньках

Обнинск
2022 г.

Оглавление

	I. Общие положения	
1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»	3
2.	Цель Программы	3
	II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
4.	Объем Программы	6
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
6.	Годовой учебно-тренировочный план (приложение № 1).	10
7.	Календарный план воспитательной работы (приложение № 2).	13
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3).	13
9.	Планы инструкторской и судейской практики	15
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
	III. Система контроля	
11.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	19
11.1	На этапе начальной подготовки	20
11.2	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	20
11.3	На этапе совершенствования спортивного мастерства	20
11.4	На этапе высшего спортивного мастерства	20
12.	Оценка результатов освоения Программы	22
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации	24
	IV. Рабочая программа по виду спорта	
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	27
15.	Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине) (Приложение № 4)	36
	V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	
16.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам	36
	VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
17.	Материально-технические условия реализации Программы	38
18.	Кадровые условия реализации Программы	41
19.	Информационно-методические условия реализации Программы	42
	приложение № 1	44
	приложение № 2	45
	приложение № 3	47
	приложение № 4	52

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации и осуществления образовательной деятельности по спортивной подготовке в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва» (далее ГБУ ДО КО «СШОР «Олимп», Учреждение) по виду спорта «фигурное катание на коньках» по спортивной дисциплине одиночное катание с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022г. № 1092 (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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

- привлечение детей и подростков к занятиям фигурным катанием на коньках, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- выполнение требований и норм Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) по повышению спортивного мастерства спортсменов;

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В Программе средствами фигурного катания успешно решаются оздоровительные задачи: вырабатываются легкость и свобода движений, достигается общее повышение тонуса основных систем организма, пропорциональное развитие всей мышечной системы, активизируется работа анализаторных систем, в первую очередь вестибулярной.

Решая образовательные задачи, фигурное катание развивает гибкость, ловкость, выразительность движений, а также силу и выносливость. Важная сторона фигурного катания — его эстетическое воздействие. Занятия фигурным катанием воспитывают в человеке художественный вкус, музыкальность, формируют понятия о красоте движений.

Говоря о воспитательных задачах, следует подчеркнуть, что фигурное катание вырабатывает дисциплинированность, собранность, трудолюбие, коллективизм, смелость, активность, упорство - социально значимые личностные качества.

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

Фигурное катание - один из самых красивых и зрелищных зимних видов спорта. Спортсмены катаются на льду под музыку, выполняя при этом различные элементы: вращения, прыжки, комбинации шагов.

Фигурное катание на коньках – сложно-координационный вид спорта, требующий от спортсмена высокого технического мастерства, где основной акцент делается на артистизм и выразительность движений, которые должны выполняться точно в определенном темпе и ритме. Включает одиночное катание (мужчины и женщины), парное катание, танцы на льду и синхронное катание (Таблица №1)

Спортивные дисциплины вида спорта «Фигурное катание на коньках»

Таблица №1

	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование дисциплин	Номер-код дисциплины
142	Фигурное катание на коньках	0500003611Я	одиночное катание	0500013611Я
			парное катание	0500023611Я
			спортивные танцы	0500033611Я
			синхронное катание	0500043611Я
			Командные соревнования	0500043611Я

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «фигурное катание на коньках»

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.

Фигурист в **одиночном катании** должен продемонстрировать владение всеми группами элементов — шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Чем выше качество и сложность исполняемых элементов, тем выше уровень спортсмена. Важными критериями, также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм.

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

Парное фигурное катание

Задача спортсменов в парном катании продемонстрировать владение элементами так, чтобы создать впечатление единства действий. В парном катании, наряду с традиционными элементами (шаги, спирали, прыжки), есть элементы, которые исполняются только в этом виде фигурного катания: это поддержки, подкрутки, выбросы, тодесы, совместные и параллельные вращения. Важным критерием у парных спортсменов является синхронность исполнения элементов.

В парном катании, так же как и в одиночном, соревнования проходят в два этапа — короткой и произвольной программах.

Спортивные танцы на льду.

В спортивных танцах на льду, с технической точки зрения, основное внимание уделено совместному исполнению танцевальных шагов в стандартных и нестандартных танцевальных позициях, причем не допускаются длительные разъединения партнёров. В отличие от парного фигурного катания, в спортивных танцах отсутствуют прыжки, выбросы и др. отличительные элементы парного фигурного катания.

В спортивных танцах важной составляющей успеха является плавность движений и привлекательный внешний вид пары, поэтому большое внимание уделено музыкальному сопровождению и тщательному подбору костюмов для каждой программы соревнований. Благодаря этому спортивные танцы — один из самых зрелищных направлений в фигурном катании. Современная программа официальных соревнований включает 3 танца: обязательный, оригинальный и произвольный.

Синхронное фигурное катание.

Команда по синхронному катанию насчитывает от 16 до 20 фигуристов. Команда может включать женщин и мужчин. По правилам ИСУ (ISU) команды делятся по следующим возрастным группам: новисы, юниоры, сеньоры.

Ни техника, ни скольжение, ни исполнение отдельных элементов в синхронном катании от

классического фигурного катания не отличаются. Но есть некая специфика катания в команде, которая вносит свои коррективы в исполнение элементов. Целью является выступление команды как единого целого.

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

Соревнования по синхронному катанию состоят из короткой и произвольной программы.

Правила.

Все требования к программам (Общие правила, Специальные правила и Технические правила) оговариваются и закрепляются в положениях ИСУ на каждый сезон соревнований по фигурному катанию.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице №2

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

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2 - 3	6	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 6	8	5-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3-6
Для спортивной дисциплины "одиночное катание"			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1-2

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

Формирование учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «фигурное катание на коньках», осуществляется по итогам вступительных испытаний, контрольно-переводных нормативов.

Перевод занимающихся с этапа на этап спортивной подготовки проводится в соответствии с правилами приема, перевода и отчисления граждан в Учреждении, на основании контрольно-переводных нормативов (КПН).

Перевод спортсменов на следующий год спортивной подготовки, с этапа на этап, а также зачисление спортсменов, прошедших спортивную подготовку в других учреждениях спортивной подготовки, осуществляется на основании результатов контрольных и контрольно-переводных нормативов, а так же на основании показанных результатов в официальных соревнованиях. Для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо наличие спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», на этапе высшего спортивного мастерства звания «мастер спорта России».

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования,

предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки при переносе сроков промежуточной аттестации на следующий год.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки.

Медицинские требования к обучающимся

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

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

4. Объем Программы

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	22	32
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1144	1664

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

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

- учебно-тренировочные занятия
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- теоретические занятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

К учебно-тренировочным занятиям относятся: занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической, хореографической, тактической и психологической подготовке. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочные занятия на этапе начальной подготовки.

Продолжительность этапа до 3 лет. Основной задачей этого этапа подготовки является вовлечение максимального числа детей в систематические занятия фигурным катанием. На этап начальной подготовки зачисляются дети, 6 летнего возраста, прошедшие индивидуальный отбор выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», и не имеющие медицинских противопоказаний.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение базовой техники по виду спорта фигурное катание на коньках, всестороннее гармоничное развитие физических и личностных качеств, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков здорового образа жизни, получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте; отбор перспективных юных фигуристов для дальнейших занятий фигурным катанием и выполнение требований предъявляемой Программой для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочные занятия на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – подразделяется на период начальной специализации до 3 лет и на период углубленной специализации с 3 лет. Продолжительность этапа 4-6 лет.

Основная цель: формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «фигурное катание на коньках»; обучение технике соревновательных упражнений; формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а так же теоретической, технической, тактической и психологической подготовки; совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятия пространства и времени, способности к самоуправлению движениями; приобретение опыта выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта фигурное катание на коньках, формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья обучающихся; воспитание морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений, формирование навыков адаптации к жизни в обществе; выполнение требований Программы.

Тренировочные группы - формируются из здоровых детей проявивших способности к виду спорта «фигурное катание на коньках», прошедших необходимую подготовку на предыдущем этапе не менее одного года и на основании результатов промежуточной аттестации: выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Перевод по годам осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов.

Учебно-тренировочные занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства продолжают обучение обучающиеся, зачисленные в Учреждение, успешно прошедшие обучение на тренировочном этапе, выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки, и выполнили норматив ЕВСК по спортивному разряду КМС.

На этом этапе решаются задачи: повышение функциональных возможностей организма обучающихся; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности; совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья; выбор специализации и окончательное профессиональное самоопределение.

Перевод по годам обучения на этом этапе не осуществляется. На данном этапе подготовка обучающихся идет на основании индивидуальных планов. Срок реализации этапа ССМ не ограничивается.

Учебно-тренировочные занятия на этапе высшего спортивного мастерства

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки и выполнивших норматив «мастер спорта России», являющихся членами спортивной сборной команды Калужской области.

Задачами подготовки являются освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений, совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности, сохранение здоровья. Срок реализации этапа ВСМ и возраст спортсмена не ограничивается, при достижении высоких стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, организует учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий. Период и объем учебно-тренировочных мероприятий по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлен в таблице № 4.

Учебно - тренировочные мероприятия

Таблица № 4

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)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	18	18

	подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия 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		

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных. Именно в соответствии со сроками основных стартов надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку получает объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 5

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

Спортивные соревнования, предусмотренные в соответствии с реализуемой образовательной программой спортивной подготовки, имеют определенные требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) 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.

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

Обучающиеся участвуют в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденного спортивной школой на календарный год (спортивный сезон) Приложение №4

6. Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения, составляется и утверждается в Учреждении ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

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

Годовой учебно-тренировочный план представлен в Приложении №1 к Программе:

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	22	32
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1144	1664

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной

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

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

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

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

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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.

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

Таблица № 6

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-33	25-33	17-23	10-14	9-11	9 - 11
Специальная физическая подготовка (%)	16-20	18-22	17-23	17-23	13-17	9 - 11
Техническая подготовка (%)	44-56	42-54	46-58	49-62	54-69	59 - 76
Тактическая, теоретическая, психологическая	1-3	1-3	2-4	3-5	2-4	2 - 4

подготовка (%)						
Участие в спортивных соревнованиях инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	4-6	7-9	9-11	9 - 11

Приложение N 5 к ФССП по виду спорта «фигурное катание на коньках»2022-2023

Виды спортивной подготовки:

Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Физическая подготовка - процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, скорость, ловкость, гибкость, выносливость) в их гармоничном сочетании.

Средства ОФП: бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений, элементы гимнастики (спортивной, художественной), подвижные и спортивные игры, плавание, упражнения на тренажерах и др.

Специальная физическая подготовка (СФП)- это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в фигурном катании на коньках.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения для развития скоростно-силовых качеств, взрывной силы, двигательно-координационных способностей, гибкости; ритмика, хореография

Хореографическая подготовка

Цель хореографической подготовки – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка - это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями с целью использования их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них.

Система соревнований: участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся,

развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий, движений и достижение высоких спортивных результатов.

7. Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2 к Программе).

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания личности спортсмена.

Календарный план воспитательной работы составляется с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3 к Программе).

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как

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

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

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международно-

го, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс

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

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Приобретение навыков инструкторской и судейской практики целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

В процессе занятий необходимо прививать обучающимся навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части урока (разминка) рационально привлекать лучших спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Обучающиеся должны овладеть приятной в фигурном катании терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест для занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов других обучающихся, находить ошибки и уметь их исправлять, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок в зале и на льду, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к участию в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 7

№ п/п	задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных	Самостоятельное проведение подготовительной части	Устанавливаются в соответствии с

	занятий по виду спорта «Фигурное катание на коньках» с начинающими спортсменами Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники сложнокоординационных элементов. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий	графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения Спортивно-массовых мероприятий в учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания «судья по спорту».	Судейство соревнований по избранному виду спорта	

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

Современная система спортивной подготовки включает три подсистемы: систему соревнований; систему тренировки; систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в спортивной подготовке постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Современная система применения восстановительных мероприятий, обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время выступления или же перед началом выступления.
2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсмена следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсмена в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

План применения восстановительных средств на тренировочных этапах и этапах совершенствования спортивного мастерства

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики фигурного катания на коньках физическая и техническая подготовка.	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, закаливающие водные процедуры. Сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающее восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации), группы спортивного совершенствования			
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Разминка	10 –20 мин.
		Активизация мышц	Растирание
		Упражнения на растяжение	5-10 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Приемы аутогенной тренировки
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 –8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.	8 –10 мин.
Через 2 –4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, самомассаж	8 –10 мин.
		Душ –теплый, умеренно холодный, теплый.	5 –10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая	Упражнения ОФП восстановительной	Восстановительная тренировка.

	подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	направленности.	
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды, БАДы.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов;
- оптимальную организацию и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивавшую рациональное отношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;
- правильное сочетание в учебно-тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;
- оптимальное отношение в учебно-тренировочном процессе различных микроциклов (втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный) с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;
- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в макроциклах с облегчением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных средств и методов;
- обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использование благоприятных экологических факторов;
- систематический педагогический, врачебный контроль, самоконтроль за функциональным состоянием, контроль за переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, и необходимая коррекция учебно-тренировочного процесса с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение учебно-тренировочного занятия:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но и создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это, в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы и между отдельными сериями упражнений во время занятий;
- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными

нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе и упражнений на расслабление в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной учебно-тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок – эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки.

- обязательное применение после тренировочного занятия различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные.

Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении учебно-тренировочных занятий; психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры (теплый душ, горячий душ, прохладный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание); различные виды спортивного массажа (общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж); различные методики приема банных процедур (баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами).

Медико-биологические средства восстановления: включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности зависит от основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояние эмоциональной сферы и психического утомления; особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплекс восстановительных средств.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- 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.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, такти-

- ческой, 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 выполнить 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.

Контроль является составной частью системы спортивной подготовки. Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа. Направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных в спортивных результатах и показателях тестов, отражающих общий уровень подготовленности спортсмена

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований (качество исполнения технических действий в целом, настрой и поведение спортсменов в сложных условиях соревновательной и тренировочной деятельности).

Объективная информация о состоянии спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления:

1. Контроль за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов.

В годичном цикле подготовки спортсмена важным является достижение наивысшего результата на основных/отборочных соревнованиях сезона. Также контролем за результатами соревнований является выполнение разрядных норм, индивидуальных планов, вхождение в состав сборных команд региона, школы и занятых мест на соревнованиях.

2. Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

После окончания соревнований спортсменам выдается распечатка с указанием занятого места в данном виде программы и набранной сумме баллов, в короткой и произвольной программе. Распечатка включает в себя две оценки: техническую оценку, которая состоит из: оборотности прыжковых элементов, уровни вращений и качество их исполнения; и оценка за компоненты программы, которые включают в себя: мастерство катания, переходы /связующие шаги/движения, представление/исполнение, композиция /хореография и интерпретация/музыкальность программы. Сопоставив распечатки с различных соревнований можно выявить рост/снижение уровней выполненных элементов в данном соревновании, а также улучшение/ухудшение качества исполнения элементов и оценку компонентов программы. Такой анализ необходим для корректировки.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующим Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений ФССП по виду спорта «фигурное катание на коньках», 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.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начальной подготовки, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. Для каждой группы спортивной подготовки существуют нормативы общефизической и специальной физической подготовки как для юношей так и для девушек.

На этапе начальной подготовки важнейшими критериями являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, освоение объемов тренировочных нагрузок и объемов соревновательной деятельности в соответствии с программными требованиями; отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели - уровень спортивной квалификации, освоение объемов тренировочных нагрузок и объемов соревновательной деятельности в соответствии с программными требованиями, динамика результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными критериями оценки являются состояние здоровья, уровень общей физической и специальной физической подготовки, результаты выступления на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативов ЕВСК, спортивно-технические показатели - уровень спортивной квалификации; освоение объемов тренировочных нагрузок и объемов соревновательной деятельности в соответствии с программными требованиями. Попадание в состав сборной команды Калужской области по фигурному катанию на коньках.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды региона, России, состояние здоровья.

Тренеры проверяют общефизическую и спортивно физическую готовность спортсмена и делают предложение о переводе ребенка на следующий этап спортивной подготовки или он подлежит отчислению.

Методика тестирования и оценки показателей по общей физической подготовке на каждом этапе.

Программа тестирования включает:

Нормативы ОФП:

- бег 30 м со старта;
- челночный бег 3x10 м;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- наклон вперед;
- прыжок в длину с места;

Нормативы СФП:

- Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)
- Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)
- Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата;
- прыжок в высоту с места;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин);
- Прыжок в высоту с места

Организация и проведение тестирования.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся.

- 1). Бег 30 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение низкого старта). По команде «Внимание!» -прекращают движение (при низком старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» -начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат фиксируется с помощью пересечения туловищем финишной линии. Измерение производится с точностью до 0,1 секунды.
- 2). Челночный бег 3 x 10 м. Проводится в помещении или на открытом воздухе. Челночный бег заключается в непрерывном прохождении одной и той же дистанции (10 м) в прямом и обратном направлении на максимальной скорости. Результат фиксируется с помощью секундомера по пересечению плечами спортсмена финишной линии.
- 3). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 секунд. Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямуюлинию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. По команде «Марш!» включается секундомер. Упражнение выполняется в темпе без остановок. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, на время.
- 4). Наклон вперед. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат - со знаком «+», если выше - со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения
- 5). Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток.
- 6). Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с. Исходное положение ноги вместе скакалку расположить за ногами взяв её за ручки, руки согнуты в локтях, локти прижаты к корпусу. Вращением скакалки вперёд, толчком двух ног выполнить прыжок вверх пропуская скакалку под ногами. За 60 с (время по секундомеру), произвести как можно больше прыжков через скакалку, спина прямая, колени и носки натянуты.
- 7). Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. Исходное положение ноги вместе скакалку расположить за ногами взяв её за ручки, руки согнуты в локтях, локти прижаты к корпусу. Вращением скакалки вперёд, толчком одной ноги (другая согнута в колене, выполнить прыжок вверх пропуская скакалку под толчковой ногой. За 60 с (время по секундомеру), произвести как можно больше прыжков через скакалку, спина прямая.
- 8). Прыжок в верх с места. Исходное положение: стоя боком к стене, прямая рука вытянута вверх насколько можно высоко - делается отметка о касании. Толчком двух ног выпрыгнуть вверх коснуться пальцами стены, судья делает вторую отметку о касании. Разница между двумя отметками и является высотой прыжка.
- 9). Подъём туловища из положения лежа за 60 секунд. Выполняется из исходного положения: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. По команде «Марш» включается секундомер, фиксируется количество выполненных подъёмов от касания лопаток мата(пола) до касания локтями коленей за определённый промежуток времени. Не допускается: отрыв таза от гимнастического мата (пола). Фиксируется количество правильно выполненных подъёмов на время.

10). Выкрут прямых рук вперед-назад. Исходное положение взявшись за концы гимнастической палки (веревки), руки сзади выполнить выкрут прямых рук вперед, руки прямые. Засчитывается минимальное расстояние между руками.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (с учетом приложений №№ 6,7-9 к ФССП)

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

Таблица № 9

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

приложение № 6 к ФССП

**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»**

Таблица № 10

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	

			6,7	7,0
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	мин, с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			120	115
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

приложение № 7к ФССП

**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»**

Таблица № 11

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 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	39
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			85	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

приложение № 8 к ФССП

**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»**

Таблица №12

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 x 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"			

приложение № 9 к ФССП

Основными формами промежуточной аттестации являются:

- сдача нормативов по ОФП и СФП;
- результаты выступления обучающихся на спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов (ЕВСК) и получение спортивных званий.

Промежуточная аттестация в Учреждении проводится не реже одного раза в год.

Обучающиеся, освоившие в полном объеме Программу допускаются к промежуточной аттестации.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки при переносе сроков промежуточной аттестации, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Нормативы для каждого этапа спортивной подготовки по виду спорта определяются согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» и Программе.

IV. Рабочая программа по виду спорта фигурное катание на коньках

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Этап начальной подготовки.

Работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. По мере повышения квалификации спортсменов в разных периодах задачи могут быть различными.

На начальном этапе совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы технической подготовки - дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шагов и т.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

Задача этого этапа — это формирование у юных фигуристов интереса к занятиям фигурным катанием на коньках, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

Согласно учебно-тренировочному плану на этапе начальной подготовки рассматривают следующие виды подготовки:

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка, способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства. Развитие гибкости, ловкости, быстроты, выносливость, сила, а также гармоническое развитие всех мышечных групп.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 15-20 мин в чередовании с ходьбой);

- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

- упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса;

- расслабленные маховые и вращательные движения руками; - наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины;

- упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

- 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.

Специально-физическая подготовка.

Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для фигурного катания на коньках.

Повышение уровня сложности выполнения элементов, таких как многооборотные прыжки, а также увеличением скорости перемещения по льду.

Упражнения специально-физической подготовки, выполняемые на этапе начальной подготовки в равновесии:

- стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону и назад;

- движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища;

- танцевальные шаги;

- позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги;

- повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса.

Упражнения для выработки навыков вращения:

- простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.

- имитационные упражнения.

Игры с элементами вращений, прыжков, статических поз, равновесия.

Техническая подготовка.

Процесс обучения спортсменов основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями:

- имитации скольжения вперед, назад;

- поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением;

- исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад;

- имитации перебежки на месте, в движении;

- ласточка, пистолетик, спирали;

- бег со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

Также на данном этапе особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Изучение 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.

Изучаемый материал представлен в виде блоков:

Блок 1: - падать, садиться и подниматься на льду; - ходьба на месте; - ходьба с

продвижением 8-10 шагов; - чередование ходьбы и скольжения на двух ногах; - глубокий присед на месте.

Блок 2: - чередование ходьбы с длительным скольжением; - передвижение с приседами; - «фонарики»: 1 вперед – 1 назад; - «фонарики» вперед: 2-3 подряд; - подскок на двух ногах с места; - «змейка» вперед и назад: 4-6-8 подряд.

Блок 3: - скольжение вперед 8-10 шагов; - скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой); - «фонарики» вперед: 4 подряд; - «фонарики» назад: 4 подряд; - остановка «плугом» вперед; - повороты на двух ногах вперед-назад на месте; - остановка «плугом» с продвижением. - «слалом» вперед.

Блок 4: - основной шаг вперед (отталкивание ребром); - «змейка» вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); - «змейка» назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); - повороты вперед-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны); - скольжение назад на одной ноге (дистанция – рост фигуриста) (на правой и на левой ноге); - вращение на двух ногах: 2 оборота.

Блок 5: - скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция – 2 роста фигуриста); - скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция 2 роста фигуриста); - беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд; - троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног.

Блок 6: - дуга назад наружу (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; - дуга назад внутрь (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; - беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног; вращение на одной ноге: 3 оборота; - остановка наружу ребром с обеих ног; - подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.

Блок 7: - основной шаг (попеременное многократное отталкивание); - дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд; - вращение «винт» с захода беговыми назад (минимум 3 оборота); - перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов; - полу-флип; - многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.

Блок 8: - дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз; - прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной; – спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге; - тулуп 1 оборот; - вальсовые тройки с левой и правой ноги; - вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота); - шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.

Блок 9: - беговые вперед и назад по восьмерке; - сальхов 1 оборот; - дуги вперед с махами: 4-6 раз; - лутц 0,5 оборота; - комбинация прыжков: перекидной – тулуп или сальхов – тулуп; - тройки назад внутрь в обе стороны; - вращение винт назад (минимум 3 оборота); - вальс по восьмерке.

Блок 10: - риттбергер 1 оборот; - комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 оборот; - вращение в волчке (минимум 3 оборота); - комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь; спираль назад наружу (по часовой и против часовой стрелки); - серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.

Тактическая подготовка.

Небольшое внимание уделяется тактической подготовке. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие фигуристов.

Во время тактической подготовки на начальном этапе происходит процесс моделирования соревновательной ситуации, моделирование соревновательной разминки.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки проводится в форме бесед и лекций до, вовремя и после тренировочных занятий с просмотром и анализом видеоматериалов, ведения дневника самоконтроля и т.д. Особое внимание уделяется мерам предупреждения травматизма, оказанию первой медицинской помощи, правилам соревнований и оценке качества исполнения элементов фигурного катания.

Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

Хореография.

На начальном этапе в хореографии изучается постановка головы, рук, ног, спины. Изучаются позиции, основных батманов, простых прыжков. Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Позиции ног 1, 2, 3, 5. Деми плие (полуприседание) на 1, 2, 5 позициях. Батман тандю крестом.

Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 актов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности.

Разучивают основные танцевальные шаги и танцевальные движения танцев – галоп, подпрыгивания, повороты под музыку. Изучают основные движения разных народных танцев.

Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально – ритмические упражнения. Танцевальные движения. Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно увеличивая темп.

Имитационные упражнения, танцевальная импровизация. Постановка танца на основе пройденного материала.

Учебно-тренировочный этап подготовки.

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

Общая физическая подготовка:

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 начальных этапах спортивного совершенствования. 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, обуславливающий 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:

Специально физическая подготовка подразумевает под собой упражнения со следующим инвентарем и оборудованием:

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

- упражнение на удочке (на ледовой арене).

Хореография:

Координация, равновесия, сила мышц, ориентирование в пространстве.

Развитие ритма, танцевальности, создание образа, выразительность движений, владение телом. Характерность создания образа, совершенствование выразительности движений.

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 фразпле, 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 переменной пог (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 переменной 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.

Техническая подготовка:

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: - трючный 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 «полушпагат» 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).

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.

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 занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях 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 учащихся. 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

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Таблица №13

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	этап совершенствования спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	10-15
Участие в спортивных соревнованиях (%)	9-11
Техническая подготовка (%)	45-50
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4
Хореографическая подготовка (%)	10-15
Инструкторская и судейская практика (%)	5-9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль (%)	4-6
Общее количество часов в год	1144

с учетом приложения № 5 ФССП по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Задачами этапа совершенствования спортивного мастерства являются:

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой фигурного катания на коньках;
- совершенствование соревновательных упражнений короткой и произвольной программ одиночного катания
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на тренировочном этапе спортивной специализации. Однако на этапе спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться. **Основной целью общей физической подготовки** является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц.

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

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок.

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

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

Высокий уровень развития координационных способностей позволяет фигуристам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

В фигурном катании на коньках стремятся довести координационные способности,

отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства. Направленное развитие координационных способностей является одной из определяющих сторон спортивного совершенствования, от этого, прежде всего, зависит уровень спортивно-технического мастерства. Если не учитывать этого, постоянная специализация в стандартных формах движений будет вести к косным двигательным навыкам и суживать саму возможность их перестройки и обновления.

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

На этом этапе фигуристы-одиночники совершенствуют элементы короткой и произвольной программ по спортивному разряду «кандидат в мастера спорта», а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, различные вращения, комбинации вращений со сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, выкрутков, скоб.

Дальнейшее обучение предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, а также стабильным владением не менее двух различных прыжков в три оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации из двойного и тройного прыжков.

Совершенствование элементов короткой программы и сбалансированной произвольной программы в соответствии с ЕВСК и требованиям правил соревнований по разряду КМС и МС. Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства звание « мастер спорта России».

Этап высшего спортивного мастерства

Таблица №14

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	этап совершенствования спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	7-10
Участие в спортивных соревнованиях	9-11
Техническая подготовка (%)	50-60
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-4
Хореографическая подготовка (%)	5-10
Инструкторская и судейская практика (%)	5-9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	4-6
Общее количество часов в год	1248

с учетом приложения № 5 ФССП по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Структура годичного цикла на этапе высшего спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Основной принцип тренировочной работы на этапе ВСМ - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

В процессе многолетней подготовки спортсменов могут быть использованы разработанные для определенных этапов годичной тренировки недельные циклы (например: втягивающий, объемных тренировок, скоростно-силовой подготовки, технической подготовки, подводящие к соревнованиям, разгрузочный и др.)

Годичный цикл подготовки должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности спортсменов следует применять и физиотерапевтические.

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. Большое внимание уделяется СПФ, с помощью которой можно поддерживать развитие необходимых физических качеств на высоком уровне. В качестве основных средств СПФ можно использовать круговую тренировку с включением в «станции» подводящих и имитационных упражнений.

Тренировка фигуристов на этапе ВСМ имеет интегральный характер и направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства – технической, физической, тактической и психологической подготовленности. Основное направление интегральной подготовки фигуристов:

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- совершенствование способностей к предельной мобилизации эмоциональных возможностей;
- совершенствование способностей к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

В качестве основных средств интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения фигурного катания на коньках, выполняемые в условиях соревнований самого высокого уровня.

В одиночном катании – это короткая программа, включающая 8 обязательных элементов связующими шагами в соответствии с требованиями ИСУ на данный сезон; произвольная программа, состоящая из элементов, соответствующих принципу сбалансированности программы, в том числе включает не менее четырех разнообразных прыжков в три оборота, не менее одного каскада или комбинации прыжков состоящих из двух тройных прыжков. Необходимо работать над освоением прыжков в четыре оборота, оригинальных вращений, комбинированных вращений, прыжков во вращение с необычного захода, использование различных ребер конька, позиций тела, свободной ноги, рук, головы, функции скорости, а так же совершенствования сложных дорожек шагов, спиралей.

На этапе высшего спортивного мастерства особое внимание уделяется таким методам тренировки, которые способствуют повышению качества исполнения соревновательных программ за счет усложнения техники элементов. Большое значение имеет постановочная работа, в которой предусматривается также увеличение до максимальных значений оценок за компоненты программы.

Учебно-тематический план разработан по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке (Приложение №4)

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках».

К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» относится разнообразие спортивных дисциплин: одиночное катание, парное катание, спортивные танцы, синхронное катание

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» основаны на особенности вида спорта «фигурное катание на коньках» и его спортивной дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины «одиночное катание», по которой осуществляется спортивная подготовка в СШОР «Олимп».

Особенность осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «одиночное катание» вида спорта «фигурное катание на коньках» учитывается, при формировании Программы 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".

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер-преподаватель должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Вся ответственность за безопасность обучающихся во время тренировочного процесса возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего тренировочное занятие с группой.

Перед началом занятий тренер-преподаватель должен:

- Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на льду;
- Провести визуальный осмотр пригодности спортивного инвентаря.
- При наличии условий, мешающих проведению тренировочного занятия или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить тренировочное занятие.
- На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с техникой безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Тренер-преподаватель должен постоянно напоминать о мерах безопасности.
- Присутствие занимающихся на ледовой площадке, в хореографическом, спортивном зале без тренера-преподавателя не разрешается.
- Допуск опоздавшего к занятиям, вход, выход с ледовой площадки (зала) до окончания учебно-тренировочного занятия разрешает только тренер-преподаватель.
- Предоставлять докладную записку администрации Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.
- Проводить инструктаж перед: соревнованиями, спортивно-оздоровительными и физкультурно-спортивными мероприятиями, тренировочными сборами; по факту травм, либо других чрезвычайных происшествий.
- При получении травмы немедленно пригласить медика, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.
- Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

Соблюдение требований по технике безопасности важнейшая часть тренировочного процесса, занимающийся должен быть ознакомлен с правилами поведения на льду, в раздевалке, в спортивном, хореографическом зале.

Обучающиеся обязаны:

- соблюдать требования безопасности при посещении спортивного объекта, во время участия в физкультурных, спортивных и тренировочных мероприятиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.
- соблюдать антидопинговые правила;
- в период подготовки льда (заливка, чистка транспортными средствами) находиться на льду строго запрещено;
- не выходить на лед в чехлах или обычной обуви;
- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- внимательно слушать и выполнять все требования тренера;
- отлучаться с занятия только с разрешения тренера;
- форма для занятий должна быть удобной и комфортной
- во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Занимающийся должен:

- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера - преподавателя;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие и организованно, под руководством тренера, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- незамедлительно сообщать своему тренеру-преподавателю или иным должностным лицам Учреждения, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью, в том числе о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава Рос-

сии 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238), с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки Таблица № (N 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой Таблица № (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.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимым для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 15

№ 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

Приложение №10 к ФССП

В тренировочном процессе широко используются специальные устройства: спортивный батут, спиннер, удочка и др. тренажеры.

Таблица № 16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количе	срок	количе	срок	количе	срок	количе	срок

			ство	эксплуатации (лет)	ство	эксплуатации (лет)	ство	эксплуатации (лет)	ство	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

Приложение №10 к ФССП, таблица №2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
П/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для соревнований	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Налокотники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Шорты защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Приложение №11 к ФССП

18. Кадровые условия реализации Программы:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный 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).

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.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:

- научно-практические семинары (конференции) по вопросам совершенствования спортивной подготовки;
- краткосрочное тематическое обучение по вопросам, касающимся специфики деятельности учреждения;
- С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Информационно - методическое обеспечение Программы поступает из нескольких источников:

Печатная продукция (книги, журналы, газеты, публикации, справочники, методическая и деловая документация)

Видео, аудио продукция, конференции, семинары, мастер-классы, презентации. ВКС (видео-конференц-связь)

Получение информации по всемирной сети данных «Интернет»

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, включающих просмотр кино, видео материалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов, просмотра спортивных телепередач, соревнований.

19.1. Нормативные документы, литературные источники

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
2. Приказ Минспорта РФ от 30.11.2022 №1092 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».
3. Приказ Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
4. Приказ Минспорта РФ от 21.12.2022 №1309 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание»
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
6. Приказ Минздрава РФ от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий). Включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»
7. Правила вида спорта «фигурное катание на коньках» утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.09.2022 г. № 730
8. Теоретические и методические основы технической подготовки и оценки компонентов программы фигуристов. Екатеринбург, УГУФК, 2014. — 57 с;
9. Абсолямова И.В, Жгун Е.В., Хачатуров Л.С., Кандыба С.П., Агапова В.В. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Фигурное катание»— М.: Советский спорт, 2009,-172с.
10. Мишин А.Н. Фигурное катание на коньках: Учебник для институтов физической культуры. – М.; Фи С,1985.-271с.

19.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеоматериалы.
2. Плакаты, рисунки, таблицы, схемы, фотографии;
3. Видео съемка обучающихся, с последующим просмотром и обсуждением.

19.3. Интернет-ресурсы.

Официальный сайт Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт Министерства спорта Калужской области <https://pre.admoblkaluga.ru/sub/sport/>
Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru/>
Федерация фигурного катания на коньках России <http://fsrussia.ru/>;

Годовой тренировочный план спортивной подготовки

	Виды подготовки (разделы спортивной подготовки)	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До 2 х лет	Свыше 2х лет
1.	Общая физическая подготовка	90	115	138	131
2.	Специальная физическая подготовка	62	84	138	215
3.	Техническая подготовка	147	199	312	468
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	12	12	47
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	4	6	24	75
6.	Прмежуточная аттестация	+	+	+	+
Общее количество часов в год		312	416	624	936

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 которого предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «фигурное катание на коньках»; - 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 течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно – тренировочные занятия, в рамках которого предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составления конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течении года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которого предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведению протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течении 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);	

3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, 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; Организация бесед на военно-патриотические темы: участие в акциях «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк» иные мероприятия с обучающимися.	В течении 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 (по календарю спортивных мероприятий); - тематических физкультурно-спортивных праздниках, физкультурных мероприятиях, посвященным памятным датам.	В течении года
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 течении года
5.	Профилактика правонарушений		
	Организация и проведение мероприятий	Беседы о ЗОЖ, о вреде табакокурения, алкоголизма и наркомании. Беседа «Спорт вместо наркотиков» Профилактика правонарушений.	
6.	Работа с родителями		
	Подготовка, организация и проведение мероприятий	Обновление и корректировка банка данных. Работа с документами. Организация и проведение родительских собраний Привлечение родителей к проведению внутри школьных мероприятий, соревнований	В течении года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Можно воспользоваться играми, которые основаны на рекомендациях ВАДА сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Можно воспользоваться играми, которые основаны на рекомендациях ВАДА сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»

	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Учебно – тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки до года/свыше года обучения	История возникновения вида спорта Фигурное катание на коньках и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полость рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта фигурное катание на коньках. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта фигурное катание на коньках	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Обязанности и права участников спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ.
	Режим дня и питания обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и инвентарь по виду спорта фигурное катание на коньках	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря на занятиях по фигурному катанию на коньках.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3х лет/свыше 3х лет обучения	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культуры жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта фигурное катание на коньках	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Названия элементов. Уровни сложности предписанных элементов
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта фигурное катание на коньках	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Одежда фигуриста. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение.
	Правила вида спорта по фигурному катанию на коньках	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках. Правила поведения участников в спортивных соревнованиях по фигурному катанию на коньках.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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 «фигурное катание на коньках».
	Профилактика травматизма. Перетренированность /неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт современной деятельности. Система спортивной тренировки по виду спорта фигурное катание на коньках. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции, особенности спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках. 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	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции в социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках. Понятия анализа самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты- специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура 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 процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий