

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Старт»
(МАУ ДО «Спортивная школа «Старт»)

Рассмотрено
на заседании тренерского совета
МАУ ДО «Спортивная школа «Старт»
Протокол № ____ от _____

Утверждаю
Директор МАУ ДО «СШ «Старт»
_____ А.П. Егупов
приказ
МАУ ДО «Спортивная школа «Старт»
№ _____ от _____

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Фигурное катание на коньках»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках»,
утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от
21.12.2022 № 1309*

*в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «Фигурное катание на коньках»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от
30.11.2022 № 1092*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	До 3 лет
Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	До 6 лет
Этап спортивного совершенствования	Без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений

Разработчики

Инструктор-методист отдела по спортивной подготовке Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «спортивная школа «Старт»

Байметова Альбина Рафисовна

Начальник отдела по спортивной подготовке Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «спортивная школа «Старт»

Чемшит Ирина Ивановна

Тренеры-преподаватели отдела по спортивной подготовке Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «спортивная школа «Старт»

Беляева Екатерина Викторовна

Рецензент

Алексеева Земфира Алитовна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая характеристика вида спорта «Фигурное катание на коньках»

Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов - шагов, спиралей, вращений и прыжков. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них.

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.

Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией - ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием.

Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, развивающиеся у человека, занимающегося фигурным катанием, — быстрота реакции и совершенная координация. Перемещение фигуристов на льду представляет собой хаотическое движение, при котором спортсмены часто движутся на встречу друг другу на большой скорости. Столкновения же случаются весьма редко. Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений.

Официальные соревнования по фигурному катанию на коньках проводятся в спортивной дисциплине фигурное катание на коньках (номер - код – 0500003611Я) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее - ВРВС). Номер - код вида спорта фигурное катание на коньках (номер - код – 0500003611 Я).

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке МАУ СШ «Старт» 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 30.11.2022 г. № 1092 (далее – ФССП).

1.2. 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 фигурного катания на коньках.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании МАУ ДО «СШ «Старт».

Объем Программы

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	1	6	416
	2	12	624
	3	12	624
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	14	728
	2	16	832
	3	18	936
	4	20	1040
	5	22	1144
	6	24	1248
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	28	1456
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	32	1664

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;
- самостоятельная работа;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера по виду спорта фигурное катание на коньках, допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, могут организовываться тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

- учебно-тренировочные мероприятия:

N п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	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, кубкам,	-	14	18	21

	первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей физической 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 (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 суток		

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

- спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)		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

Реализация программы с использованием дистанционных технологий:

Программа по необходимости может частично реализовываться с использованием дистанционных технологий. При осуществлении данной формы реализации обучения предполагается просмотр видео и самостоятельное выполнение обучающимися имитационных упражнений, упражнений общей и специальной физической подготовки, контрольных упражнений по заданию тренера. Также предполагается просмотр видеороликов, обучающих и познавательных фильмов по виду спорта.

Для реализации программы с использованием дистанционных технологий необходимо иметь:

- Доступ к информационно-коммуникационной сети «Интернет».
- Компьютерное оборудование и программное обеспечение без высоких требований. Могут использоваться практически любые современные компьютеры с установленной операционной системой.

- Необходимым минимальным условием является наличие интернет-браузера и подключения к Интернету. Компьютер может быть свободно заменен мобильным телефоном с возможностью поддержания и использования социальных сетей, мессенджеров (социальная сеть): Вконтакте, мессенджеры: Viber, WhatsApp; платформа Zoom).

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих

спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных, мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Кол-во учебных часов	Возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Разрядные требования на начало учебного года
Начальной подготовки	1-й	6	6	10	11	Медицинская справка или прохождение мед. осмотра. ОФП
	2-й	12		10	11	Медицинская справка или прохождение мед. осмотра. ОФП, СФП
	3-й	12		10	11	Медицинская справка или прохождение мед. осмотра. ОФП, СФП
Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)	1-й	16	8	5	6	Сдача норм ОФП и СФП. 100% III юн. разряд
	2-й	18		5	6	Сдача норм ОФП и СФП. 50% III юн. р. + 50 % II юн. р.
	3-й	20		5	6	Сдача норм ОФП и СФП. 8 50% - II юн. +50 % I юн

	4-й	22	9	5	6	Сдача норм ОФП и СФП. 50 % I юн +50 % III сп. разряд
	5-й	22		5	6	Сдача норм ОФП и СФП. 50 % III сп. разряд + 50 % II сп. разряд
	6-й	24		5	6	Сдача норм ОФП и СФП 50 % II сп. разряд + 50 % I сп. разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	28	13	3	4	Сдача норм ОФП и СФП, 100 % - КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	32	14	1	2	Сдача норм ОФП и СФП, 100 % - МС

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше двух лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	25-33	20-30	10-20	9-10	9-10	9-10
2	Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	17-20	15-20	10-15	7-10
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	7-9	9-11	9-11
4	Техническая подготовка (%)	30-45	30-45	40-45	40-45	45-50	50-60
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	2-4	3-5	2-4	2-4
6	Хореографическая подготовка (%)	10-20	15-20	15-20	15-20	10-15	5-10
7	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-6	1-6	5-9	5-9
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

**Годовой тренировочный план по виду спорта
фигурное катание на коньках**

N п/п	Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки									СС	ВСМ
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
		1	2	3	1	2	3	4	5	6		
1.	Общая физическая подготовка (ч)	120	180	180	120	120	90	90	100	120	138	150
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	60	100	100	130	158	160	170	170	190	160	112
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)	4	8	8	10	16	50	78	100	112	140	160
4.	Техническая подготовка (ч)	180	260	260	316	350	414	460	500	548	696	936
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	6	8	8	16	20	42	42	52	52	42	36
6	Хореографическая подготовка (ч)	40	60	60	120	148	160	180	190	194	150	100
7	Инструкторская и судейская практика (ч)	3	4	4	8	10	10	10	16	16	70	100
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	3	4	4	8	10	10	10	16	16	60	70
	Количество часов в неделю	8	12	12	14	16	18	20	22	24	28	32
	Общее количество часов в год	416	624	624	728	832	936	1040	1144	1248	1456	1664

Годовой тренировочный план-график распределения часов по этапам подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках

Этап начальной подготовки 1-й год обучения

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов	Соотношения часов №
1.	Общая физическая подготовка (ч)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120	29
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60	14
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)				1			1	1	1				4	1
4.	Техническая подготовка (ч)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180	43
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	1	1	1			1	1	1					6	1
6.	Хореографическая подготовка (ч)	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	40	10
7.	Инструкторская и судейская практика (ч)				1					2				3	1
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)				1						2			3	1
Общее количество часов в месяц		35	35	35	37	33	34	35	35	36	35	33	33	416	100

**Годовой тренировочный план-график распределения часов по этапам подготовки по виду спорта
фигурное катание на коньках
Этап начальной подготовки 2-й год обучения**

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов	Соотноше- ния часов №
1.	Общая физическая подготовка (ч)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180	29
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	8	9	8	9	8	8	9	9	8	8	8	8	100	16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)		1	1	1	1	1	1	1	1				8	1
4.	Техническая подготовка (ч)	22	22	22	2	21	21	22	22	21	21	22	22	260	42
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	1	1	1	1		1	1	1	1				8	1
6.	Хореографическая подготовка (ч)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60	10
7.	Инструкторская и судейская практика (ч)				2					2				4	1
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)				1						2	1		4	1
Общее количество часов в месяц		51	53	52	56	50	51	53	53	53	51	51	50	624	100

**Годовой тренировочный план-график распределения часов по этапам подготовки
по виду спорта фигурное катание на коньках
Этап начальной подготовки 3-й год обучения**

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов	Соотношения часов %
1.	Общая физическая подготовка (ч)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180	29
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	8	9	8	9	8	8	9	9	8	8	8	8	100	16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)		1	1	1	1	1	1	1	1				8	1
4.	Техническая подготовка (ч)	22	22	22	2	21	21	22	22	21	21	22	22	260	42
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	1	1	1	1		1	1	1	1				8	1
6.	Хореографическая подготовка (ч)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60	10
7.	Инструкторская и судейская практика (ч)				2					2				4	1
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)				1						2	1		4	1
Общее количество часов в месяц		51	53	52	56	50	51	53	53	53	51	51	50	624	100

**Годовой тренировочный план-график распределения часов по этапам подготовки
по виду спорта фигурное катание на коньках
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-й год обучения**

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов	Соотношения часов %
1.	Общая физическая подготовка (ч)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120	16
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	11	11	11	11	10	10	11	11	11	11	11	11	130	18
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)		1	1	1	1	1	2	2	1				10	1
4.	Техническая подготовка (ч)	26	27	27	27	26	26	26	27	26	26	26	26	316	43
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	16	2
6.	Хореографическая подготовка (ч)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	16
7.	Инструкторская и судейская практика (ч)			2	2				2	2				8	1
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)		1	1	1			1	1	1	1	1		8	1
Общее количество часов в месяц		58	61	63	63	58	58	61	65	62	60	60	59	728	100

**Годовой тренировочный план-график распределения часов по этапам подготовки
по виду спорта фигурное катание на коньках
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-й год обучения**

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов	Соотношения часов №
1.	Общая физическая подготовка (ч)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120	14
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	13	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13	158	19
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)		2	2	2	2	2	2	2	2				16	2
4.	Техническая подготовка (ч)	29	30	30	29	28	28	29	29	29	29	30	30	350	42
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	20	2
6.	Хореографическая подготовка (ч)	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	148	18
7.	Инструкторская и судейская практика (ч)			2	2			2	2	2				10	1
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	10	1
Общее количество часов в месяц		66	72	74	72	66	68	71	70	70	67	68	68	832	100

**Годовой тренировочный план-график распределения часов по этапам подготовки
по виду спорта фигурное катание на коньках
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-й год обучения**

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов	Соотношения часов №
1.	Общая физическая подготовка (ч)	8	8	8	8	7	7	8	8	7	7	7	7	90	10
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	160	17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)	6	6	6	6	4	6	6	6	4				50	5
4.	Техническая подготовка (ч)	34	35	35	35	34	34	35	35	35	34	34	34	414	44
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	42	4
6.	Хореографическая подготовка (ч)	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	160	17
7.	Инструкторская и судейская практика (ч)			2	2			2	2	2				10	1
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	10	1
Общее количество часов в месяц		79	82	84	84	74	77	81	82	79	72	71	71	936	100

**Годовой тренировочный план-график распределения часов по этапам подготовки
по виду спорта фигурное катание на коньках
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-й год обучения**

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов	Соотношения часов %
1.	Общая физическая подготовка (ч)	8	8	8	8	7	7	8	8	7	7	7	7	90	9
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	14	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	170	16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)	8	8	10	10	8	8	10	8	8				78	8
4.	Техническая подготовка (ч)	39	39	39	39	38	38	38	38	38	38	38	38	460	44
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	42	4
6.	Хореографическая подготовка (ч)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180	17
7.	Инструкторская и судейская практика (ч)			2	2			2	2	2				10	1
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	10	1
Общее количество часов в месяц		87	90	94	93	85	86	91	90	89	79	78	78	1040	100

**Годовой тренировочный план-график распределения часов по этапам подготовки
по виду спорта фигурное катание на коньках**

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-й год обучения

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов	Соотношения часов №
1.	Общая физическая подготовка (ч)	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	100	9
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	14	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	170	15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)	10	10	12	12	10	10	12	12	12				100	9
4.	Техническая подготовка (ч)	42	42	42	42	39	41	42	42	42	42	42	42	500	44
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	52	5
6.	Хореографическая подготовка (ч)	16	16	16	16	15	15	16	16	16	16	16	16	190	17
7.	Инструкторская и судейская практика (ч)			4	4				4	4				16	1
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)		2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	16	1
Общее количество часов в месяц		96	99	105	104	92	93	97	101	101	86	86	84	1144	100

**Годовой тренировочный план-график распределения часов по этапам подготовки
по виду спорта фигурное катание на коньках
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 6-й год обучения**

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов	Соотношения часов №
1.	Общая физическая подготовка (ч)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120	10
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	16	16	16	16	14	14	16	16	16	16	17	17	190	15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)	12	14	14	14	11	11	12	12	12				112	9
4.	Техническая подготовка (ч)	46	46	46	46	44	44	46	46	46	46	46	46	548	44
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	52	4
6.	Хореографическая подготовка (ч)	17	17	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	194	16
7.	Инструкторская и судейская практика (ч)				4	4			4	4				16	1
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)		2	2	2	2	11	1	1	1	2	2		16	1
Общее количество часов в месяц		106	110	113	113	101	100	105	109	109	94	95	93	1248	100

**Годовой тренировочный план-график распределения часов по этапам подготовки
по виду спорта фигурное катание на коньках
Этап спортивного совершенствования**

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов	Соотноше ния часов №
1.	Общая физическая подготовка (ч)	12	12	12	12	10	11	11	11	11	12	12	12	138	9
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	13	14	14	13	12	12	14	14	13	14	13	14	160	11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)	14	16	16	16	14	14	18	18	14				140	10
4.	Техническая подготовка (ч)	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	696	48
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	42	3
6.	Хореографическая подготовка (ч)	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	13	13	150	10
7.	Инструкторская и судейская практика (ч)		10	10	10		10	10	10	10				70	5
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60	5
Общее количество часов в месяц		119	132	132	131	114	125	132	132	126	104	104	105	1456	100

**Годовой тренировочный план-график распределения часов по этапам подготовки
по виду спорта фигурное катание на коньках
Этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов	Соотношения часов №
1.	Общая физическая подготовка (ч)	13	13	13	12	12	12	12	12	12	13	13	13	150	9
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	10	10	10	10	8	8	9	9	9	9	10	10	112	7
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)	16	18	18	18	16	16	20	20	18				160	10
4.	Техническая подготовка (ч)	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936	56
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	2
6.	Хореографическая подготовка (ч)	10	10	8	8	6	6	8	8	8	8	10	10	100	6
7.	Инструкторская и судейская практика (ч)		14	14	14		14	14	14	16				100	6
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	6	70	4
Общее количество часов в месяц		136	152	150	149	128	142	150	150	150	117	120	120	1664	100

2.3. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы

№ раздела	Направление воспитательной работы	Форма проведения занятий
1	Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, профилактика правонарушений, экстремизма и радикализма	Участие в акциях и мероприятиях различного уровня: «Георгиевская ленточка»; «Письмо Победы»; «Бессмертный полк»; «Парад Победы»; «День России»; конкурсы рисунков, посвященные «Дню Победы», «Дню России»
2	Социализации, самоопределения и профессиональной ориентации	Инструкторская практика, судейская практика, посещение соревнований, встреча с чемпионом
3	Формирования культуры здорового и безопасного образа жизни	Осенний «День здоровья», «Лыжня России», «Кросс нации», «Фестиваль ГТО
4	Развитие творческих способностей спортсменов, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи	Участие в спортивных мероприятиях, творческих конкурсах и т.п.
5	Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности	Профилактические беседы по различным направлениям

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Планы антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Основополагающая цель антидопинговых мероприятий в рамках программы спортивной подготовки заключается в сохранении духа спорта, а также в содействии созданию чистой спортивной среды. Общеизвестным является тот факт, что абсолютное большинство спортсменов хотят участвовать

в соревнованиях без применения допинга, не намерены использовать запрещенные субстанции или методы, а также имеют право соревноваться на равных условиях.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы,	
2	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		

3	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
4	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
5	Контроль знаний антидопинговых правил (на тренировочном этапе)	Обучение на сайте Русада, получение сертификатов	

Информационная работа со взрослыми спортсменами освещаются следующие темы: антидопинговые правила, последствия применения допинга для здоровья, последствия применения допинга для спортивной карьеры, правила прохождения процедуры допинг-контроля, запрещенный список, процедура подачи запроса на ТИ.

Основные акценты будут сделаны на влияние и последствия допинга на здоровье в будущем, а также на возможных лишениях и ограничениях в случае нарушения антидопинговых правил (лишение заработной платы, заработанных очков, призов, места в рейтинге, права тренироваться и участвовать в соревнованиях и т.д.).

Работа со спортсменами проводится в формате семинаров/бесед с практическими занятиями (кейсовый метод). Это необходимо для того, чтобы каждый на семинаре включился в работу, начал думать и находить решения. Это повысит эффективность антидопинговой работы. В конце семинара возможно проведение письменного тестирования на предмет усвоения материала.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Информационная работа со спортсменами 12-18 лет. При работе с этой возрастной группой применяется доступная для их понимания форма подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до спортсменов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

Молодые спортсмены слушают известных спортсменов и лучше

воспринимают информацию, полученную от них. Поэтому информационно образовательную работу с молодыми спортсменами необходимо проводить в формате живого общения и приглашать известных спортсменов.

С подростками необходимо обсуждать следующие темы: что такое допинг и почему он запрещен, что такое Запрещенный список и для чего он нужен, влияние допинга на здоровье и спортивное будущее спортсмена (рассмотрение запрещенных в спорте веществ и методов, последствия их использования), опасность марихуаны и наркотиков, ответственность спортсменов, как сказать «нет» допингу, что можно, а что нельзя делать ради победы и др.

Информационная работа со спортсменами 5-12 лет по антидопинговой тематике проводится в формате беседы или в формате сказки. Также предусмотрены встречи с известными спортсменами, которые будут делиться своим опытом (как преодолевали трудности или что они потеряли, применив допинг, и как теперь сложилась их судьба).

2.5. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач тренировочного процесса является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Занимающиеся тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах.

Во время подготовки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по виду спорта. Спортсменам в соответствии с квалификационными требованиями к спортивным судьям в возрасте 14-16 лет, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Третья судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Содержание инструкторской и судейской практики

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	<p>Спортсмены подбирают основные упражнения для нее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Спортсмены на тренировочном этапе самостоятельно разрабатывают конспект и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировки в группах начальной подготовки.</p> <p>Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства знакомятся с документами планирования и учета работы тренера. Проводят тренировки в группах тренировочного этапа.</p>
Судейская	<p>Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей;</p> <p>Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря;</p> <p>Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников.</p> <p>Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.</p>

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

В фигурном катании на коньках в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает важное значение.

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

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа

годового тренировочного цикла, состояния здоровья спортсменов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся (таблица №17,18):

- Рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задачи особенностей конкретного тренировочного этапа;
- Целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных тренировочных циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья спортсмена, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

**Педагогические средства восстановления представлены
в виде двух групп:**

1 группа	2 группа
Рациональное планирование тренировочного процесса. Эффективное построение микро-и макроциклов. Организация дней профилактики и отдыха, переменность нагрузки. Разнообразие средств и методов.	Полноценная разминка. Рациональное построение занятий. Создание положительного фона на разминке. Индивидуализация. Идеомоторные и дыхательные упражнения.

Рациональное соотношение общей и специальной разминки. Целенаправленное чередование нагрузок и отдыха.	Рациональная последовательность упражнений, частей, связок. Эффективное использование интервалов отдыха.
---	---

Как следует из представленной таблицы:

1 группа включает педагогические средства рационального построения тренировочных занятий в микроцикле и макроциклах.

2 группа—средства восстановления одного тренировочного занятия, ускоряющие и сохраняющие работоспособность непосредственно на тренировочном занятии.

Целенаправленное применение педагогических средств восстановления в тренировочном процессе, с указанием методики и функционального назначения

№ п/п	Восстановительные средства	Методика	Функциональное значение
1.	Оптимальное построение тренировок	в микро и макроциклах	Обеспечивает высокий уровень ОФП, ФР. Нормализация деятельности ЦНС и ССС
2.	Исключение монотонности тренировок	на каждой тренировке	Способствует повешению объема и интенсивности тренировочных нагрузок
3.	Волнообразность и ступенчатость планирования нагрузок	в микро и макроциклах	Использование потенциальных возможностей организма. Перевод организма на более высокий функциональный уровень. Отодвигаются границы утомления.
4.	Разнообразие средств и методов подготовки	регулярно на контрольных и модельных тренировках	Подготовка всех систем организма к целенаправленной мышечной деятельности, создание благоприятного фона
5.	Системная, полноценная разминка	в подготовительном и соревновательном периоде	Совершенствование технико-тактической подготовленности через нормализацию деятельности ССС, анаэробных возможностей
6.	Индивидуализация при планировании	в соревновательный и восстановительный период	Повышение специальной работоспособности, повышение анаэробных механизмов энергообеспечения

7.	Планирование контрастных циклов	в соревновательный и восстановительный период	Снятие общего и локального утомления
8.	Планирование восстановительных циклов и дней профилактического отдыха	в восстановительном периоде	Создание оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в организме

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства (таблица №19).

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

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском периоде, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы «В», в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого при сокращенных соревновательных интервалах за день-два до выступления можно применять комплекс современных энергетических препаратов.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, (электро-, свето-и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в фигурном катании на коньках служит массаж - общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидра и вибромассаж).

Целенаправленное применение медико-биологических средств восстановления

№ п/п	Восстановительные средства	Методика	Функциональное назначение
1.	Витаминотерапия, применение витаминов и комплексов: аэровит, аевит, комплевит, ундевит, гексивит, витамин С	По назначению врача прием 2-3 недели во время приема пищи	Нормализация обменных процессов
2.	Препараты пластического действия: рибоксин, сапаралкобамавит, фосфаден, карнитин, оротат калия.	Принимать по назначению врача	Повышают содержание белка и нуклеиновых кислот. Усиливают обмен углеводов, жиров. Увеличивают мышечную массу и силу. Повышают энергетический потенциал
3.	Препараты энергетического действия: панангин, сапарал, рикоксин, АТФ, липоевая кислота	Прием строго по назначению врача.	Повышают устойчивость организма к гипоксии. Способствуют созданию в организме энергетических депо. Активизируют деятельность ферментов коферментных систем
4.	Стимуляторы кроветворения: ферроплекс, фитин, коамид, фолиевая кислота, гемостимулин.	Назначается при спортивной анемии врачом, в среднегорье	Стимулируют кроветворение.

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику спортсмена и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма (таблица №20).

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у спортсменов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу соревнований. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение

тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до выступления и после него: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Целенаправленное применение психологических средств восстановления

№ п/п	Методы саморегуляции в спорте	Методика	Функциональное назначение
1.	На этапе начальной подготовки: 1,2,3 годов подготовки	Применяются систематически под руководством тренера психолога	Способствуют созданию оптимальных психических и психовегетативных предпосылок для успешного выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок.
2.	На этапе начальной специализации: УТ-1,2,3,4,5,6	Диапазон использования последовательно расширяется	Обеспечивает облегченный переход к отдыху. Способствует активизации и гармонизации, основных жизненно-важных функций организма.

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания. В фигурном катании на коньках чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда спортивной арены).

III. Система контроля и зачётные требования

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фигурное катание на коньках

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3- значительное влияние;

2-среднее влияние;

1-незначительное влияние.

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта "фигурное катание на коньках";
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "фигурное катание на коньках";
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

3.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Виды контроля	Содержание	Сроки
Входящий контроль	Тестирование по ОФП и СФП	Сентябрь
Текущий контроль	Оценка ОФП и СФП, ТП	Предсоревновательный период
Периодический контроль	медосмотр плановый перед соревнованиями	Согласно графика
Итоговый контроль	Тестирование по ОФП и СФП	Май-август
Самоконтроль	Самодиагностика физического состояния, уровня тренированности	Постоянно

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 30 м	с	не более 6,9	не более 7,1	не более 6,7	не более 6,8
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,3	не более 10,6	не более 10,0	не более 10,4
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	не менее 4	не менее 10	не менее 6
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3	не менее +3	не менее +5
1.5	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105	не менее 120	не менее 115
2. Специальная физическая подготовка						
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее 65		не менее 68	
2.2	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее 30		не менее 35	
2.3	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее 50	не менее 40	не менее 47	не менее 37
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее 27	не менее 24	не менее 28	не менее 25

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно-
тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 30 м	с	не более 6,7	не более 7,0
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,0	не более 10,4
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3	не менее +5
1.4	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами	см	не менее 120	не менее 115
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 24	не менее 21
2. Специальная физическая подготовка				
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	не менее 35
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее 29	не менее 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»		

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе
совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более 8,4	не более 9,9
	Бег на 2000 м	мин, с	-	Не более 10,0
	Бег на 3000 м	мин, с	не более 13,0	-
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2	не более 8,0
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	не менее +15
1.4	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами	см	не менее 210	не менее 175
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 45	не менее 39
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не мене 18
2.Специальная физическая подготовка				
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	
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее 45	не менее 38
	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее 2,5	не менее 2,4
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд- «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе
высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более 8,2	не более 9,6
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2	не более 8,0
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	не менее +15
1.4	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами	см	не менее 215	не менее 180
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49	не менее 43
2. Специальная физическая подготовка				
2.1	Вращение 5 оборотов	с	не более 2,77	не более 2,55
2.2	Многоскоки 20 м	с	не более 4,7	
2.4	Бег на 400 м	с	не более 81,3	не более 84,5
	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее 2,5	не менее 2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Методическая часть

4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок, исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их подготовки в спортивных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта фигурное катание на коньках осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

Для **предотвращения травм** на занятиях необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера;

Неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале, на площадке; отсутствие сознательной дисциплины, чувства

ответственности и серьезного отношения к занятиям.

Общие требования безопасности

- на спортивные занятия необходимо приходиться в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду спорта;

- соблюдать чистоту и гигиенические требования;

- внимательно слушать и выполнять все требования тренера;

- отлучаться с занятия только с разрешения тренера;

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

- не выходить на лед в чехлах или обычной обуви;

- содержать в чистоте спортивный инвентарь (ролики, коньки и др.);

- точить коньки по согласованию с тренером;

- при проведении спортивных занятий в спортивном зале или на спортплощадке должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах;

- о каждом несчастном случае с занимающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;

- лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

На занятиях по фигурному катанию на коньках запрещается:

- начинать тренировочные занятия без тренера;

- начинать упражнения, делать остановки и заканчивать упражнения без сигнала тренера;

- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера.

Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях:

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации Учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или

замены спортивного оборудования и инвентаря.

- при получении занимающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю Учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

- при возникновении пожара в спортивном зале действия работников спортивного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в Учреждении.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

4.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Тренер использует большие и предельные величины тренировочных и соревновательных нагрузок, что предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявление к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 520 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 4 до 14.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: перспективное; текущее; оперативное.

В многолетний перспективный план должны быть включены основные показатели, опираясь на которые можно было бы составить годовые планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы:

- краткая характеристика спортсмена;
- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;

- главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;
- график тренировочных сборов.

К документам текущего планирования относится индивидуальный план спортивной подготовки.

Годичный индивидуальный план спортивной подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика спортсмена (команды);
- основные задачи тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- распределение соревнований, тренировочных занятий;
- спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и индивидуального плана спортивной подготовки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяются задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

4.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена и утверждаются директором Учреждения. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж;
- спортивная квалификация;
- опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

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

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить

перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В практике широко применяется функциональная проба Летунова в 20 приседаний, которые рекомендуется проводить на всех этапах подготовки.

Более информативной пробой для определения физической работоспособности является тест PWC 170 с помощью велоэргометра или ступени. По величине PWC 170 косвенным путем может быть оценена максимальная аэробная производительность организма спортсмена.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления –на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения

выявленных недостатков доводят до сведения руководителя Учреждения, тренеров.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнения им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.

Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, не специфические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ,

что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами, либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с учебно-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

4.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Тренировочные занятия проводят на льду, в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке), зале хореографии в форме тренировки по общепринятой схеме.

Материал для практических занятий, включенных в программу, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки по общей физической и специальной физической подготовке с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов, с учетом влияния физических нагрузок на организм спортсмена, морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности.

Особенность *этапа начальной подготовки*-работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение тренировочного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных фигуристов и формирование у них интереса к занятиям фигурным катанием на коньках, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

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

Начало занятий в группах на *этапе совершенствования спортивного мастерства* знаменует более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой по программе КМС и Мастер спорта. На данном этапе подготовки программа несет подготовительный характер уже в меньшей степени, чем в тренировочных

группах. Большой удельный вес падает на процесс совершенствования и шлифовки техники обязательных упражнений и элементов произвольного катания. Фигуристы выводятся на более высокий уровень специальной и физической подготовленности.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП), способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

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.

Специально-техническая подготовка

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

Основой технической подготовки фигуристов является освоение реберного скольжения с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад-наружу, назад-внутри со скрещением спереди, петлевым поворотам, исполнению двухкратных троек вперед-наружу и вперед-внутри по рисунку «серпантин».

Основными средствами подготовки фигуристов являются так же, как и в одиночном катании ОФП, СФП, СТП. Однако содержание их отличается от одиночного катания в силу специфики этого вида. В парном катании выполняют соревновательные элементы как раздельно (прыжки, вращения, шаги), так и

совместно (поддержки, подкрутки, выбросы, совместные вращения, тодесы, шаги, спирали). Для освоения специфических элементов парного катания требуется тщательная физическая подготовка в зале. Партнеру следует обратить особое внимание на развитие таких качеств, как сила, выносливость, ловкость, а партнерше - на ловкость, гибкость, скорость. Овладению этими качествами способствуют имитационные упражнения в зале.

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

Тактическая подготовка

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения.

Приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. Изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности. Активная тактика - навязывание 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.

4.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическое тестирование спортсменов регулярно проводится в рамках внутреннего обязательного текущего медицинского контроля состояния здоровья спортсменов Учреждения наряду с клиническим осмотром, электрофизиологическим исследованием сердечно-сосудистой системы, мониторингом вариационного ритма сердца и т.д.

Изучение психологического статуса проводится как с использованием традиционных тестовых задач и анкет (методики Спилберга, Люшера и т.д.),

так и с помощью компьютерного аппаратно-программного комплекса. Изучаются уровень мотивации, усталости, эмоционального стресса и другие важные составляющие психологического состояния спортсмена.

В ходе компьютерного тестирования определяются субъективно значимые для спортсмена темы, способные лимитировать психологическую работоспособность. На фоне изучения вопросов профессиональной деятельности также большое внимание уделяется различным аспектам «бытовой», не связанной со спортом жизни спортсменов. Иногда именно там кроется причина неудачных выступлений спортсмена. Особенно важен психологический мониторинг в плане прогнозирования спортивных результатов.

На основании данных диагностики даются рекомендации тренеру и спортсмену. При необходимости спортсмен направляется на консультацию к психологу.

Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психологическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные и морально-психологические качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности фигуристов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность фигуристов как в процессе тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Освоение юными фигуристами приемов саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы занимающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств-важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части–совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

Рабочая программа воспитания

Целью тренировочного процесса наряду с достижением спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руководствуясь этими принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах заключается в том, что тренер имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочные занятия. В условиях тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Тренер должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и

требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь и взаимопомощь.

В ходе реализации программ спортивной подготовки тренеры демонстрируют образец поведения высоконравственного, инициативного, ответственного и социально-компетентного гражданина и патриота. Включая спортсменов в совместную деятельность, они выстраивают диалог и проводят беседы и мероприятия по формированию соответствующих ценностей и норм поведения.

Осваивая программу спортивной подготовки, спортсмен пробует свои силы в тренерской деятельности, реализуя свои способности, формируя мотивацию и профессиональный интерес к тренерско-преподавательской деятельности.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется МАУ ДО СШ «Старт» города Урай на календарный год на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований и является неотъемлемой частью программы. В течение тренировочного года в План могут быть внесены изменения, связанные с объективными причинами. Содержание Плана включает: наименование соревнований; пол и возраст участников; время и место проведения соревнований.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках может осуществляться следующее материально-техническое обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, с учетом выделенного финансирования на соответствующие цели:

- оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки;
- спортивная экипировка с учётом этапов спортивной подготовки.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	CD проигрыватель (переносной)	штук	1
2.	Гантели массивные (от0,5до5кг)	комплект	5
3.	Гантели переменной массы (от3до12кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16кг,24кг,32кг)	комплект	2
5.	Зеркало настенное (12 х2м)	комплект	1
6.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
7.	Лонжа переносная	штук	2
8.	Лонжа стационарная	штук	1
9.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
10.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Мини-батут	штук	10
12.	Мяч набивной (медицинбол)от1до5кг	комплект	3
13.	Перекладина гимнастическая	штук	1
14.	Полусфера гимнастическая	штук	6
15.	Скакалка гимнастическая	штук	20

16.	Скамейка гимнастическая	штук	5
17.	Станок для заточки коньков	штук	4
18.	Станок хореографический	комплект	1
19.	Стенка гимнастическая	штук	4
20.	Степ для фитнеса	штук	10
21.	Стойка для приседания со штангой	штук	1
22.	Фишки для разметки площадки	штук	40
23.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
24.	Эспандер	штук	4

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Костюм для соревнований	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Лезвия для фигурного катания	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Наколенники	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Налокотники	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Чехол для коньков	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Шорты защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

1. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературных источников

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2003 г.
 2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволжскогор-на, 2004 г.
 3. Ирошникова Н.И., Жгун Е. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995 г.
 4. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001 г.
 5. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
 6. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000 г.
 7. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994 г.
 8. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990 г.
 9. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАОФОН, М., 2005 г.
 10. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004 г.
 11. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004 гг.
 12. Распопова Е.А. «Прыжки в воду: Примерная (учебная) программа для ДЮСШ, СДЮШОР», М., Советский спорт, 2003 г.
 13. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе») М., С. Принт, 2001 г.
- Special Regulations Figure Skating .International Skating Union, 2004 г.

5.2. Перечень интернет –ресурсов

1. Федерация фигурного катания России <http://fsrussia.ru/>
2. Портал фигурного катания <http://www.fskate.ru/>
3. Фигурное катание <http://www.tulup.ru/>
4. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
5. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>
6. Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-ama.org>

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года проходят курсы повышения квалификации. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 24 марта 2023 г. № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».