

**Бюджетное учреждение «Центр развития физкультуры и спорта»
Грязовецкого муниципального округа Вологодской области
Структурное подразделение «Спортивная школа»**

Утверждено
приказом от 28 марта 2023 г. № 98

Директор БУ «Центр ФКС»
С.М.Соколов



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

Разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. N 1092 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "фигурное катание на коньках" и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденной приказом Министерства спорта России от 21.12.2022г. № 1309.

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 6 лет и старше.

Программу составили: Инструктор-методист Е.Л.Соболева
Тренер по фигурному катанию Е.А.Березина

г.Грязовец

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке виду спорта «Фигурное катание на коньках» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022 № 1092¹ (далее – ФССП). Номер - код спортивной дисциплины «фигурное катание на коньках» - 050 000 3611Я.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» в структурном подразделении Спортивная школа бюджетного учреждения «Центр развития физической культуры и спорта» Грязовецкого муниципального округа Вологодской области.

2. Целями Программы являются:

-обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»;

-достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

-всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

-совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

-подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд. В данной программе учтены опыт работы лучших тренеров детского и юношеского спорта нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других спортивных дисциплин, а также особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы

Характеристика фигурного катания 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, это быстрота реакции и совершенная координация. Перемещение фигуристов на льду представляет собой хаотическое движение, при котором спортсмены часто движутся навстречу 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.

3. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и переводов в группы (лет)	Наполняемость групп (лет)
Этап начальной подготовки	3	6	10 -20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	5 -10

4. Объем образовательной программы спортивной подготовки:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год и представляет собой непрерывный учебно-тренировочный процесс.

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.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к спортивной подготовке (медицинских восстановительных мероприятий, теоретической подготовки, судейской практики).

Объем учебно-тренировочного процесса:

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	8	12	16	20
Общее количество часов в год	416	624	832	1040

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки, обеспечивая непрерывность учебно-тренировочного процесса.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах: 1 час (60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех 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.

5. Виды и формы обучения, используемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

К видам обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные занятия проходят в групповой форме, к ним относятся: занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической, хореографической, тактической, теоретической, психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности в период проведения специальных учебно-тренировочных мероприятиях.

Соотношение видов спортивной подготовки к структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	25-33	20-30	10-20	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	17-20	15-20
Участие в спортивных соревнованиях	1-2	1-3	2-4	7-9
Техническая подготовка, (%)	30-45	30-45	40-45	40-45
Теоритическая, тактическая, психологическая подготовка(%)	1-3	1-3	2-4	3-5
Хореографическая подготовка (%)	10-20	15-20	15-20	15-20
Инструкторская и судейская подготовка (%)	1-2	1-2	1-6	1-6

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4
---	-----	-----	-----	-----

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
- спортивные мероприятия;
- учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке кофициальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей физической и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочных мероприятий	-	До 60 дней

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности в период проведения специальных учебно-тренировочных мероприятий.

Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фигурное катание на коньках»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение 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.

Виды и объем соревновательной деятельности:

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

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

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

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

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (приложение к программе спортивной подготовки) отделения по виду спорта фигурное катание на коньках следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «фигурное катание» (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.

Учебный план составляется и утверждается спортивной школой ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
	Недельная нагрузка в часах			
	8	12	16	20
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
	2		3	
	Минимальная наполняемость групп (человек)			
	15-25		12-24	
Общая физическая подготовка	104	124	114	94
Специальная физическая подготовка	42	94	142	156
Участие в спортивных мероприятиях	8	8	32	94
Техническая подготовка	188	272	374	468
Теоритическая, тактическая, психологическая подготовка	12	12	18	32
Инструкторская и судейская практика	8	8	10	18
Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	12	18	22
Хореографическая подготовка	42	94	124	156
Общее количество часов в год	416	624	832	1040

7. Календарный план воспитательной работы

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

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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного	В течение

.		уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	В течение года
2.2	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	В течение года
2.3	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков	В течение года

		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 обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года
3.2	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ¹	23 февраля – День защитника Отечества 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов 4 ноября – День народного единства	По плану
3.4	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.5		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) 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;
- 3) раскрытие перед занимающимися молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся 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;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) 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.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе (беседа)	первый, второй год	физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств	первый, второй год	применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике

	(беседа)		вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями волейболиста (беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач реализации дополнительной образовательной Программы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Этап группа	Наименование мероприятия	Количество часов
УТЭ-1	Тестирования и проведение тестов по Правилам фигурного катания на коньках	2
	Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке для этапа начальной подготовки	1
	Помощь тренеру-преподавателю в приеме контрольных нормативов (работа секретаря)	2
УТЭ-2	Тестирования и проведение тестов по Правилам фигурного катания на коньках	2
	Инструкторская практика: подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении; - умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися; - определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления; - составление комплекса упражнений по проведению разминки; - составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.	4
	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке для этапа начальной подготовки	2
	Помощь тренеру-преподавателю в приеме контрольных	2

	нормативов (работа судьи при участниках)	
УТЭ-3	Судейская практика: Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по фигурному катанию на коньках; Умение вести судейскую документацию; Участие в судействе учебных тренировок совместно с тренером; Судейство учебных тренировок в качестве помощника и главного судьи; Участие в судействе официальных выступлений в составе судейской группы; Судейство выступлений в качестве помощника и главного судьи.	8
	Помощь тренеру-преподавателю в приеме контрольных нормативов	4
УТЭ-4 УТЭ-5	Тестирования и проведение тестов по Правилам фигурного катания на коньках	6
	Инструкторская практика: подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении; - умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися; - определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления; - составление комплекса упражнений по проведению разминки; - составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.	4
	Судейская практика: Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по фигурному катанию на коньках; Умение вести судейскую документацию; Участие в судействе учебных выступлений совместно с тренером; Судейство учебных выступлений в качестве помощника и главного судьи в поле; Участие в судействе официальных соревнований в составе судейской группы;	10

10. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Этапы, года	Наименование мероприятий
Начальная подготовка	Педагогические: - рациональное распределение нагрузки в макро и микроциклах - управление работоспособностью (нагрузка-отдых) - выявление признаков утомляемости - учет функциональных возможностей организма - смена видов спортивной деятельности
	Психологические: - снятие эмоционального напряжения - методы внушения (приказ, самоприказ)

	<p>-аудиовизуальные средства (светомузыка, шум дождя, плеск волн, пение птиц) - дыхательная и мимическая гимнастика</p> <p>Гигиенические: - выполнение режима дня (сон, режим питания, питьевой режим) -гигиена тела (душ, ванны, сауна, баня) -предотвращение перегрева и переохлаждения - оптимальная масса тела</p> <p>Медико-биологические: - правильное питание -витаминизация - массаж ручной и инструментальный (вибромассаж, подводный) -ЛФК</p> <p>Фармакологические: - витаминизация (аэровит, ундевит, татравит, витамины В.С.Е)</p>
УТЭ	<p>Педагогические: - рациональное распределение нагрузки в макро и микроциклах - управление работоспособностью (нагрузка-отдых) - выявление признаков утомляемости - учет функциональных возможностей организма - смена видов спортивной деятельности</p> <p>Психологические: - снятие эмоционального напряжения - методы психологической защиты (фантазии, рационализации, замещения) -методы внушения (приказ, самоприказ) -аудиовизуальные средства (светомузыка, шум дождя, плеск волн, пение птиц) - дыхательная и мимическая гимнастика</p> <p>Гигиенические: - выполнение режима дня (сон, режим питания, питьевой режим) -гигиена тела (душ, ванны, сауна, баня) -предотвращение перегрева и переохлаждения - оптимальная масса тела</p> <p>Медико-биологические: - правильное питание -витаминизация - массаж ручной и инструментальный (вибромассаж, подводный) - ионизация воздуха -аэроионизация воздуха -электростимулирование - УФО -гидротерапия -ЛФК</p> <p>Фармакологические: - витаминизация (аэровит, ундевит, татравит, витамины В.С.Е) - препараты энергетического действия (элеуторокок, жасмин)</p>

Учебно-тематический план

Этап спортивно й подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки				
Всего на НП-1		≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Всего на УТЭ	≈ 600/960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основанием для зачисления и перевода обучающихся на следующий год обучения является достижение соответствующего уровня спортивной квалификации и выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки.

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

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с фигуристами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

-текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления в соревнования и индивидуальных показателей;
- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок.

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки					
Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
		6,7	7,0	6,7	6,8
Челночный бег 3x10 м	с	Не более		Не более	
		10,0	10,4	10,0	10,4
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее		Не менее	
		7	4	10	6
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
		+1	+3	+3	+5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
		110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки					
Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	Не менее		Не менее	
		65		68	
Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	Не менее		Не менее	
		30		35	
Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	Не более		Не более	
		50	40	47	37
Прыжок в высоту с места	см	Не менее		Не менее	
		27	24	28	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки			
Бег на 30 м	с	Не более	
		6,7	7,0
Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
		10,0	10,4
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
		+3	+5

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
		120	115
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее	
		24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
		71	
Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
		39	
Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	Не более	
		45	35
Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
		29	26
3. Уровень спортивной квалификации			
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»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) «фигурное катание на коньках»

Техника безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

1. К спортивным занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие
2. инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
3. Тренеры, проводящие спортивные занятия, несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.
4. При проведении спортивных занятий занимающиеся должны соблюдать все правила техники безопасности:
 - на спортивные занятия необходимо приходиться в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду занятия;
 - 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.
5. 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.
6. Тренеры должны знать навыки оказания первой помощи пострадавшему.
7. При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру. Тренер должен оказать первую помощь пострадавшему,

сообщить о происшедшем в медицинскую часть.

8. Участники занятий обязаны соблюдать требования настоящей инструкции.

Правила техники безопасности перед началом спортивных занятий.

1. Перед началом занятий тренер должен:

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

2. При необходимости проветрить спортивный зал.

Правила техники безопасности во время проведения спортивных занятий.

1. Перед началом спортивных занятий тренер должен провести разминку.
2. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать правила поведения на спортивных занятиях, правила личной гигиены.
3. Начинать упражнения, делать остановки и заканчивать упражнения следует только по команде или сигналу тренера.
4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Правила поведения в аварийных ситуациях.

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

После окончания спортивных занятий:

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

Техника безопасности для занимающихся при проведении спортивных соревнований.

1. К спортивным соревнованиям допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
3. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.
4. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
5. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к внеплановому инструктажу.
6. При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру. Тренер должен оказать первую помощь пострадавшему, сообщить о происшедшем главному судье соревнований, при необходимости вызвать скорую помощь.
7. Участники соревнований обязаны соблюдать требования настоящей инструкции.

Техника безопасности во время проведения соревнований.

1. Перед началом спортивных соревнований тренер должен провести с участниками инструктаж, провести разминку.
2. В процессе соревнований участники должны соблюдать правила

проведения спортивных соревнований, правила личной гигиены.

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

4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Техника безопасности при занятиях танцевальным спортом и хореографией.

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

К занятиям допускаются занимающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий;
- имеющие спортивную или специальную обувь с нескользкой подошвой и специальную спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Находиться в спортивном (танцевальном) зале без тренера не разрешается. Занимающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила поведения в танцевальном зале;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности с занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

Требования безопасности перед началом занятий.

Занимающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки и т.д.);
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;
- по команде тренера встать в строй для общего построения;
- выполнить разминку.

При выполнении танцевальных и хореографических упражнений в движении занимающийся должен:

- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера;
- избегать столкновений с другими учащимися, «перемещаясь спиной» вперед смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение направления своего движения, если этого не требует рисунок танца;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других

занимающихся, с которыми может произойти столкновение;

— не покидать место проведения занятия без разрешения тренера. Во время танца занимающийся должен:

— следить за перемещением танцоров по площадке, избегать столкновений;

— по команде или свистку прекращать выполнение упражнения. Нельзя:

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

— хватать танцоров других пар, задерживать их продвижение;

— широко расставлять ноги и выставлять локти;

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Занимающийся должен:

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

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

- организованно покинуть место проведения занятия;

переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

соблюдать гигиенические требования.

Техника безопасности при проведении занятий на льду. Общие положения.

1. При проведении занятий (тренировок) тренер обязан точно выполнять правил внутреннего распорядка и требования настоящей инструкции.

2. Тренер на первом занятии инструктирует занимающихся и их родителей по правилам внутреннего распорядка, правилам посещения Ледового дворца, по технике безопасности и требованиям настоящей инструкции.

3. Тренер обеспечивает своевременное прохождение медицинской комиссии, не допускает к занятиям лиц, не прошедших медосмотр.

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

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

6. Тренер группы обеспечивает начало проведения и окончание занятий в следующем порядке:

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

- обеспечивает организованный вход/выход учащихся в Ледовый дворец согласно расписания;

- перед началом занятий тренер лично производит переключку группы в строю;

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

- при отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Проведение занятий.

1. В процессе занятий тренер несет ответственность за порядок и дисциплину в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

2. Выход занимающихся с ледовой арены до конца занятий допускается только сличного разрешения тренера.
3. Тренер первым проходит к месту проведения занятий и уходит после того, как все занимающиеся вышли с арены.
4. Тренеру запрещается покидать ледовую арену во время проведения занятий.
5. Присутствие посторонних лиц во время проведения занятий запрещается.

Завершение занятий.

1. Занятия заканчиваются по сигналу тренера, в соответствии с утвержденным расписанием занятий. Тренер обеспечивает выход всей группы с ледовой арены, ее построением.
2. Тренер обеспечивает своевременный уход занимающихся в раздевалку и выход.
Информирует дежурного администратора (дежурного по этажу) об окончании занятий.

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

Этап начальной подготовки (Материал для занимающихся в группах начальной подготовки до года)

Общая физическая подготовка

- Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом;
- прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см);
- ориентирование в пространстве и строевые упражнения—в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!»;
- акробатика—группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад;
- висы и упоры—вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу;
- лазания—на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку;
- равновесия—стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям;
- общеразвивающие упражнения—без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми

и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками;

— ходьба на внешней части стопы;

— ходьба на внутренней части стопы;

— ходьба с пятки на носок до максимального подъема на переднюю часть стопы;

— круговые движения стопы на месте;

— подъем на переднюю часть стопы на гимнастической стенке;

— сидя на полу движения стопы на себя, от себя;

— сидя на полу движения стопы из стороны в сторону;

— «баланс» на круговых тренажерах;

— комплекс упражнений на равновесие «Часы».

— наклоны вперед;

— выпад вперед–назад;

— выпад в левую, правую стороны;

— ходьба в полуприседе;

— круговые движения в коленных суставах;

— движения в коленях «Горнолыжник».

— круговые движения с разворотом бедра на 90° ;

— круговые движения туловищем;

— стоя на месте, ноги шире плеч, перенос центра тяжести с одной ноги на другую;

— лежа на спине, с опорой двух рук, колени подтянуты к груди, касание пола коленями из стороны в сторону;

— лежа на спине, одна нога прямая, другая двигается под углом 90°

«по циркулю».

— подвижные игры

— упражнения на развитие физических качеств:

Силовые: отжимания, подъем туловища лежа на животе (ноги закреплены), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, «пистолетики», упражнения с гантелями (250 гр), с набивным мячом (500 гр).

Скоростные: бег 10, 20, 30 метров на время; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 сантиметров, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость: чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс до 2000 метров (без учета времени), бег до 1000 метров (на результат).

Координационные: челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад, боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо); подвижные игры; эстафеты.

Повышающие гибкость: Шпагаты, ласточки, флажки, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Специальная физическая подготовка

Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону и назад; те же 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.

Хореография. Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков.

Упражнения у станка. Позиции ног 1,2,3,5. Деми плие (полуприседание) на 1,2,5 позициях. Батман тандю крестом. 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 5позиции. Прыжки в 1,2, и 5 позициях. Простое адажио.

Танцевальные элементы танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

Техническая подготовка

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 однооборотных 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 на 1,5 минуты с включением вышеуказанных элементов.

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: 4-6-8 подряд;
- «фонарики» назад: 4-6-8 подряд;
- остановка «плугом» вперед;
- повороты на двух ногах вперед-назад на месте;
- остановка «плугом» с продвижением.
- «слалом» вперед.

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– 2роста фигуриста) на правой и на левой ноге;
- дуга назад внутрь (дистанция– 2роста фигуриста)на правой и на левой ноге;
- беговые шаги назад(5подряд)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

- троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге;
- повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки;
- хоккейный тормоз правой или левой ногой;
- подскок «козлик»;
- спираль вперед на правой и левой ноге;
- выпад вперед на правой и левой ноге.

Блок 8

- 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 9

- 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(2),моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;
- циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.

Блок 10

- основной шаг(попеременное многократное отталкивание);
- дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-бподряд;
- вращение «винт» с захода беговыми назад(минимум3оборота);
- перекидной прыжок с2-3беговых шагов;
- полу-флип;
- многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.

Блок 11

- дуги назад наружу и назад внутрь: 4-браз;
- 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 (минимум1-2оборота);
- шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.

Блок 12

- беговые вперед и назад по восьмерке;
- сальхов 1 оборот;
- дуги вперед с махами: 4-браз;
- 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 13

- риттбергер 1 оборот;
- комбинация прыжков: перекидной–риттбергер1оборот;
- вращение в волчке (минимум3оборота);
- 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.

Блок 14

- флип 1 оборот;
- комбинация прыжков: риттбергер–риттбергер;
- серия прыжков: перекидной–прыжок в 0.5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении «полу-шпагат» с приземлением через зубец на ход вперед внутрь;
- тулуп 1 оборот;
- вращение «либела» (минимум 3 оборота);
- комбинация вращений: вращение вперед–вращение назад(минимум по 3 оборота на каждой ноге);
- тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3беговых 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 15

- 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).

Психологическая подготовка.

Для воспитания решительности – показ различных упражнений перед группой, режим дня и его выполнение.

Для воспитания настойчивости – выполнение нормативов по физической подготовке; после неудачных попыток выполнения упражнения добиться успешного выполнения, работа в паре с более сильным фигуристом.

Для воспитания выдержки – отработка техники сложного прыжка на фоне усталости, развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).

Для воспитания смелости – выполнение прыжков на более высокой скорости, показ упражнения перед группой.

Для воспитания трудолюбия – выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке, поддержание в порядке спортивного инвентаря, участие в конкурсе рисунка.

Теоретическая подготовка

Данный вид подготовки проходит в ходе лекций, бесед, докладов по следующим темам:

- Физическая культура — важное средство физического развития и
- укрепления здоровья человека.
- Личная и общественная гигиена. Гигиена и санитария. Уход за телом.
- Гигиена спортивных сооружений.
- Правила техники безопасности на спортивных занятиях и в быту.
- Профилактика травматизма.
- История фигурного катания на коньках. Выдающиеся отечественные спортсмены.
- Правила соревнований.

Этап начальной подготовки (материал для занимающихся в группах свыше одного года)

Общая физическая подготовка

— ходьба–совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полу - приседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки;

— бег–совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2х5 м, 2х10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м;

— прыжки–совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180° ориентирование в пространстве и строевые упражнения – построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием,

прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на 1-2-й;

— акробатика–совершенствование ранее изученных упражнений; стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо;

— висы и упоры–в висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа; упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках;

— лазание—по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату;

— равновесия—стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру приседая и делая повороты;

— общеразвивающие упражнения:

ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках, опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы с выгибанием кисти кверху.

ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения, сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полу- приседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

ОРУ для мышц таза: поднятие таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднятие таза из положения лежа на спине.

ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

ОРУ для стопы и голени: поднятие на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя —

от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания - разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание — опускание таза в упоре лежа боком.

ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

подвижные игры и эстафеты (баскетбол, салочки, вышибалы, эстафеты, эстафеты с мячом).

Специальная физическая подготовка

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.

Приседания с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различными положениями рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами на положение полуприседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 45°, 90°, 135° (0,5; 1 и 1,5 оборота) в обе стороны.

Упражнения в равновесии. Упражнения, осложняемые большой амплитудой движений. Упражнения в равновесии, стоя на одном и двух носках, на месте и в движении. Упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках.

Простые упражнения на бревне.

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

Танцевальные шаги.

Хореография. Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа.

Упражнения у станка. Большое плие из 1,2 и 5 позиций. Батман фраппе, батман девелопе. Пор – де – бра 3 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полупальцы). 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 ног (изучается лицом к станку). Адажио.

Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка. Позы эфассе, круазе, 1и 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. Адажио. Туры в воздухе.

Элементы танца «Полька». 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. Особое внимание следует уделять 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. Подготовка произвольной программы соответствующей требованиям ЕВСК. Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

Тактическая подготовка.

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.).

Психологическая подготовка

Для воспитания решительности – проведение контрольных упражнений с моделированием соревновательных ситуаций.

Для воспитания смелости – соревнование на льду в скорости захода на элемент, соревнование на льду в высоте исполнения элемента.

Для воспитания настойчивости – освоение сложных, не удающихся с первой попытки элементов: прыжков, вращений.

Для воспитания выдержки – выполнение упражнения под метроном с непривычным ритмом.

Для воспитания смелости – выполнение прыжка на более высокой скорости и большим количеством оборотов.

Теоретическая подготовка

Данный вид подготовки проходит в ходе лекций, бесед, докладов по следующим темам:

- Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт как средства воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно-важных умений и навыков.

- Профилактика травматизма. Гигиена труда и отдыха.
- Выдающиеся отечественные спортсмены: чемпионы и призеры
- Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.
- Правила соревнований.
- Основы самоконтроля в процессе занятий спортом.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Тренировочный материал для занимающихся в тренировочных группах до трех лет)

Общая физическая подготовка:

- строевые упражнения. Построения и перестроения, равнение в колонне в шеренге построения и перестроения на месте и в движении.

- общеразвивающие упражнения

Ранее изученные, с увеличением количества повторений и усложнением исходных положений. Применяются более сложные упражнения для дальнейшего развития основных мышечных групп, совершенствования двигательных навыков, развития гибкости и координации движений. Увеличение количества повторений.

- упражнения с партнером с сопротивлением для развития силы и гибкости. Поднимание и переноска партнера (для мальчиков). Выполнение вольных упражнений на согласование движений вдвоем, групповые упражнения с музыкальным сопровождением.

- акробатические и гимнастические упражнения. Группировка сидя, группировка лежа, группировка в приседе, полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики, шпагаты, кувырки, стойка, перевороты, шпагаты и др. Упражнения для рук, плечевого пояса, из различных исходных

положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища. Упражнения на формирование рациональной осанки. Закрепление положения рациональной осанки в положениях сидя и стоя. Упражнения для правильного положения

туловища при различных движениях.

- подвижные игры и эстафеты. Баскетбол, салочки, вышибалы, эстафеты, эстафеты с мячом.

- Упражнения комплексного воздействия (круговая тренировка).

Специальная физическая подготовка.

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений. Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта по сигналу; бег спиной вперед, бег в стороны с различными движениями руками; передвижение скачками вперед, в стороны, назад; ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнений.

Упражнения для развития координации движений: различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны впереди назад, стоя на полупальцах; одновременные движения руками в определенном темпе.

Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжком.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах: мах ногой с различной амплитудой вперед, в сторону и назад.

Упражнения для развития прыгучести: упражнения со скакалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через планку и с различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45, 90, 180, 360 °), с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания.

Дальнейшее совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и в движении. Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки, булавы и др.).

Хореография.

Повторение пройденного и разучивание нового. Батман дубль фраппе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пье. Дубль фондю. Гранд батман в позах.

Изучение наклонов. Растяжки с опорой свободной ноги.

Упражнения на середине (без опоры). Арабеск 3 и 4. Пор де бра. Адажио.

Прыжки: ассамбле с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции. Сиссон ферме, сиссон уверт (во всех позах на месте). Баллоте на 45°.

Танцевальные шаги, тан лие на 45°. Па шассе. Элементы венгерского танца.

Вальсовый шаг. Постановка танца на основе пройденного материала.

Техническая подготовка

— освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей;

— исполнение соревновательных программ (работа над составлением и вкатыванием программы. Вкатывание программы по частям и в целом. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе);

— имитация многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1—2 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.;

— хореографическая подготовка (воплощение на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций);

— реберное скольжение с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин»;

— прыжки: аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какие-нибудь прыжки в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в «волчке») или в «ласточке» (для девочек в заклоне);

— спирали вперед и назад со сменой ног;

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

— прыжки в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

Тактическая подготовка

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.).

Инструкторская и судейская практика.

Практика определения ошибок в скольжении и выполнении отдельных элементов обязательной и произвольной программы у спортсменов младших разрядов. Попытка исправления ошибок. Умение оценивать выполненные элементы.

Судейство внутренних школьных соревнований и курсовок в младших разрядах. Прикрепление 1 – 2 спортсменов младших разрядов к спортсмену старшей группы в порядке шефства, с целью изучения отдельных элементов. Знаний правил соревнований.

Психологическая подготовка

Для воспитания решительности. Выполнение упражнений в соревновательной форме. Выполнение упражнений в ускоренном темпе. Исполнение по одной контрольной

попытке перед группой. Проведение тренировки или отдельных упражнений в игровой форме с делением на команды.

Для воспитания настойчивости. Многократное повторение выученного элемента. Исполнение на время определенного количества попыток. Исполнение упражнений на время с задачей на достижение максимального количества подходов (озвучивание рекорда).

Для воспитания внимательности (концентрация внимания). Задача на устное повторение задания. Восприятие задания на слух без двигательных подсказок. Восприятие заданий визуальнo без устных подсказок. Оценка ошибок.

Для воспитания выдержки – исполнение упражнений на максимальную продолжительность, исполнение контрольной попытки элемента после отягощающих физических упражнений, исполнение контрольной попытки под разными стартовыми номерами (первый, последний).

Для воспитания трудолюбия и целеустремленности – выполнение домашнего задания, показ упражнений, ведение спортивных дневников, планирование задач подготовки вместе с тренером.

Для воспитания смелости – выполнение в зале (на стадионе) упражнений с препятствием. Выполнение акробатических упражнений. Выполнение упражнений с мячом (броски и ловля). Демонстрация элемента перед группой.

Теоретическая подготовка

Данный вид подготовки проходит в ходе лекций, бесед, докладов по следующим темам:

- Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля, формы и содержание, дневник самоконтроля. Гигиена и режим дня.
- Правила соревнований избранного вида спорта. Правила техники безопасности.
- Общая характеристика спортивной тренировки (цель, задачи, содержание, виды подготовки). Роль спортивного режима и питания.
- Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения (общеразвивающие, специальные, подготовительные).
- Единая Всероссийская спортивная классификация.

Инструкторская и судейская практика

Демонстрация технических действий, проведение нескольких упражнений в разминке, формирование элементарных навыков судейства.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
(Тренировочный материал для занимающихся в тренировочных группах свыше трех лет)

Общая физическая подготовка

Упражнения комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

Специальная физическая подготовка

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений. Упражнения для развития прыгучести: прыжки через планку с прямого разбега, согнув в полете толчковую ногу, приняв в воздухе положение – «пистолетик» с приземлением на толчковую ногу; прыжки с места с резким отталкиванием на обеих ногах и на одной ноге, выпрыгивание из положения «пистолетик».

Прыжки с отягощением (набивной мяч, гантели и утяжеленный пояс); прыжки с гимнастического мостика, прыжки с поворотами вправо и влево на 90, 180, 360, 540°.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения вперед, назад, в сторону с пружинистыми покачиваниями, подскоки в положении выпада, прыжки вверх, меняя ногу в воздухе.

Упражнения в равновесии: на одной ноге на широкой и узкой опоре, на месте и с продвижением вперед и назад.

Упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения и внимания.

Упражнения скоростно-силового характера, спрыгивание в глубину сотскоком, спрыгивание с последующим выпрыгиванием; имитация прыжков в 1, 1,5, 2 оборота с места и в движении.

Скоростной бег на коньках. Игры и эстафеты на льду.

Хореографическая подготовка.

Вводятся упражнения на полупальцах. Адажио у станка и в упражнении на середине.

Упражнения у станка. Сутеню на 90о вперед, в сторону, назад. Большой батман балансе (медленный темп). Ронд-де-жамб, ан деор и ан дедан (медленно и невысоко) Позы круазе, эффасе, атетюд, экарте назад, вперед. Второй арабеск.

Упражнения (на середине) без опоры. Сутеню с поворотом, ан дедан, ан деор. Медленный поворот (тур лян) в различных позах.шэне не менее 8 оборотов.

Прыжки. Эмапе на одну ногу. Жэте во всех направлениях, балансе во всех направлениях на месте (к концу года с продвижением в парах). Руаяль. Энтршакартр. Сиссон уверт (во всех позах). Со дебанс.

Характерные движения польского танца (мазурка, краковяк). Постановка танца на основе пройденного материала.

Техническая подготовка

Изучение и совершенствование техники фигурного катания на коньках. Ранее изученные упражнения с увеличением темпа, ритма, амплитуды движений.

Повторение и совершенствование обязательных упражнений и элементов произвольного катания, пройденных в предыдущие годы.

Спиральи сложные и в комбинациях, включая сложные крюковые и выкрюковые повороты с различным положением туловища, рук и свободной ноги.

Шаги, построенные на троечных, скобочных, крюковых и выкрюковых поворотах, вправо и влево на наружных и внутренних ребрах конька по прямой и «серпантин». Циркули.

Вращения – «винт», в «ласточке», в «заклоне», вращения со сменой ног, со сменой позиций, с различным положением головы, рук и свободной ноги. Вращение «волчок» в различных комбинациях, вращение со скрещенными ногами, комбинированные вращения.

Совершенствование прыжков в 2 оборота (Риттбергер, Сальхов, Тулуп, Аксель в 1,5 и 2,5 оборота и др.) разучивание прыжков в 3 оборота, в каскадах и прыжковых комбинациях.

Прыжки во вращения – в «волчок» и в «ласточку».

Овладение техникой обязательных упражнений и элементов произвольного катания, требуемых единой классификационной программой по данному разряду.

Прокатывание программ под музыку в целом.

Тактическая подготовка

Ранее изученные упражнения в стандартных и усложненных условиях.

Психологическая подготовка

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям.

Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при подготовке к соревнованиям. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий фигурным катанием.

Теоретическая подготовка

Данный вид подготовки проходит в ходе лекций, бесед, докладов по следующим темам:

- Правила техники безопасности. Самоконтроль в процессе занятий спортом.
- Виды спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая). Физическая подготовка (ОФП, СФП).
- Самостоятельные занятия по заданию. Виды соревнований.
- Единая всероссийская спортивная классификация. Требования ЕВСК по выполнению спортивных разрядов.
- Допинг и антидопинговый контроль. Вред для здоровья. Дисквалификация за применение запрещенных препаратов.

Инструкторская и судейская практика

- привлекать к тренировочному процессу младшего возраста фигуристов старшего (проведение упражнения, подвижной игры);
- активное участие в анализе видеоматериалов тренировочного процесса и соревновательной деятельности, анализ статистических данных выступлением на различных соревнованиях;
- установки на (индивидуальный выбор тактических действий с учетом соревновательных ситуаций);
- участие в судействе подвижных игр в занятиях младшего возраста, соревнований внутри групп юных фигуристов.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "фигурное катание на коньках" основаны на особенностях вида спорта "фигурное катание на коньках" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "фигурное катание на коньках", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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".

VII. 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 России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 1);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 2);
- 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.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 3 до 5кг)	комплект	3
2.	Зеркало настенное (12x2 м)	комплект	1
3.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4.	Лонжа переносная	штук	3
5.	Лонжа стационарная	штук	2
6.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
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 футбольный	штук	2
13.	Мяч теннисный	штук	50
14.	Обруч гимнастический	штук	10
15.	Перекладина гимнастическая	штук	1
16.	Полусфера гимнастическая	штук	6
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	5
19.	Станок для заточки коньков	штук	2
20.	Станок хореографический	комплект	1
21.	Степ для фитнеса	штук	10
22.	Фишки для разметки ледовой площадки	штук	40
23.	Эспандер	штук	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	На занимающегося	-	-	1	1
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	На занимающегося	-	-	1	1
3.	Чехлы на лезвия (коньки)	пар	На занимающегося	-	-	1	1
Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование:							
1.	Костюм для соревнований	штук	На занимающегося	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	На занимающегося	-	-	1	1
3.	Наколенники	пар	На занимающегося	1	1	1	1
4.	Налокотники	пар	На занимающегося	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	На занимающегося	-	-	1	1
6.	Шорты защитные	штук	На занимающегося	-	-	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Тренерско-преподавательский состав и другие специалисты, реализующие дополнительную образовательную программу спортивной подготовки соответствуют требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н1, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н2, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н3, 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 № 916н4.

Весь тренерско-преподавательский состав должен иметь профессиональное образование, квалификационную категорию по должности тренер-преподаватель.

Для более эффективной эстетической подготовки программ кроме тренеров-преподавателей с обучающимися работают хореографы, недельная нагрузка хореографа составляет 20% от недельной нагрузки тренера-преподавателя.

Тренеры-преподаватели ежегодно участвуют в семинарах, вебинарах,

проходят курсы повышения квалификации.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей
Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

ЛИТЕРАТУРА

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Областной методический Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003г.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Областной методический Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2004г.
3. Абсолямова И.В., Жгун Е.В., Хачатуров Л.С., Кандыба С.П., Агапова В.В. Фигурное катание на коньках. М: Советский спорт, 2006–154 с.;
4. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
5. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
6. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
7. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
8. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
9. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
10. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Минск, 1986г.
11. Теоретические и методические основы технической подготовки и оценки компонентов программы фигуристов. Екатеринбург, УГУФК, 2014. – 57
12. Тузова Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов. Москва: Спорт, 2015. – 90 с.
13. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М.: Физкультура и спорт, 1976. – 104 с.;
14. Мишин А.Н. Фигурное катание на коньках. М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.;
15. В.И. Виноградова. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках. М:-Советский спорт, 2013 – 216 с.;
16. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореферат кандидатской диссертации, М., 2004г.

Перечень Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации
<http://minsport.gov.ru/>;
 2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <http://minobrnauki.gov.ru/>;
 5. Федерация фигурного катания на коньках России
<http://fsrussia.ru/>;
-