

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Олимп»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан**

Принято тренерским советом
Протокол № _____ от
Введена в действие
Приказом №
от

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «СШ «Олимп»

_____ Р.Р.Набиуллин

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта**

«Фигурное катание на коньках»

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта по фигурному катанию на коньках, утвержденного приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. №1092.

(Зарегистрировано в Минюсте РФ 20 октября 2022г. №70628)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной этап 2- 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-6 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства-не ограничивается
- Этап высшего спортивного мастерства- не ограничивается

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

**Сведения о разработчиках
Программы:**

Мухтарова З.А. зам.директор по
СР

Галиева Ф.Ф. инструктор-
методист

Галиуллина Ф.М. тренер по
фигурному катанию на коньках

Кукмор-2023

Содержание

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	3
2.1. Краткая характеристика вида спорта «фигурное катание на коньках»... 6	
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах	7
2.3. Объем дополнительной образовательной программы	7
2.4. Виды и формы обучения.....	10
2.4.1. Учебно-тренировочные занятия.....	11
2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия	12
2.4.3. Спортивные соревнования	14
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	16
2.6. Календарный план воспитательной работы.....	18
2.7. «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним»	20
2.8. Инструкторская и судейская практика.....	24
2.9. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	25
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	27
3.1. Требования к результатам прохождения программы	27
3.2. Аттестация обучающихся	29
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «Фигурное катание на коньках».....	34
4.1. Общая физическая подготовка	34
4.2. Специальная физическая подготовка	35
4.3. Техническая подготовка.....	38
4.4. Тактическая подготовка.....	45

4.5. Теоретическая подготовка.....	51
4.6. Учебно-тренировочный план.....	60
V. ТРЕБОВАНИЯ К КАДРОВЫМ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ..	65.
VI. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ..	72

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 «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 2022г. №1092 (далее – ФССП).

Программа является основным регламентирующим документом, направлена на физическое воспитание и физическую подготовку лиц, не достигнувших возраста 18 лет, посредством их участия организационных и (или) самостоятельных занятиях, физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а так же на подготовку спортивного резерва.

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ);

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);

Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 329-ФЗ);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта

Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее - Приказ № 999);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее - Приказ № 634);

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от «23» октября 2020 года № 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» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее - Приказ № 1144н).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20).

В соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525).

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения»;

СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Основные противопожарные требования установлены:

Федеральный закон от 22 июля 2008г. №123-ФЗ «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности»;

Свод правил 1.13130.2020 «Системы противопожарной защиты.

Эвакуационные пути и выходы»;

Правила противопожарного режима в Российской Федерации от 16 сентября 2020г. №1479;

Свод правил 4.13130.2013 «Системы противопожарной защиты. Ограничение распространения пожара на объектах защиты. Требования к объемно-планировочным и конструктивным решением».

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки и повысить уровень спортивного мастерства обучающихся, достижение ими высоких результатов на каждом этапе обучения, участие в различных соревнованиях.

Основными задачами реализации образовательных программ являются:

-укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

-удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

-отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

-подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта.

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 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 большинства фигуристов выступают перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь, выступать перед многочисленной аудиторией-ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием.

Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, развивающиеся у человека, занимающегося фигурным катанием, - быстрота реакции и совершенная координация.

Перемещение фигуристов на льду представляет собой хаотическое движение, при котором спортсмены часто движутся навстречу друг другу на большой скорости.

Столкновение же случается 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 упражнений.

Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях;

Учебно-тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год. (в том числе 46 недель непосредственно в условиях учреждения и 6 недель в условиях спортивного оздоровительного лагеря и (или) самостоятельной подготовки. Учебно-тренировочный процесс в организации, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планом спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

С учётом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется па основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

Этапы Спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этапначальной подготовки	2-3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	8	5
Этапсовершенствования Спортивного мастерства	неограничивается	13	3

Этап высшего спортивного мастерства	неограничивается	14	1
-------------------------------------	------------------	----	---

2.3. Объем Программы

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

2.4. Виды (формы) обучения,

применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

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

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

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

Основные элементы спортивной подготовки:

1) **Определение:** спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях;

2) Виды спортивной подготовки:

Определение: Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Определение: Технической подготовкой называется учебно-тренировочный процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Определение: Тактической подготовкой называется учебно-тренировочный процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Определение: Физической подготовкой называется учебно-тренировочный процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Определение: ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорт.

Средства ОФГ: бег, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Определение: СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Определение: Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Структура системы многолетней подготовки включает в себя:

- 1) этап начальной подготовки (НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (УТ(СС) (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (ВСМ):

Структура учебно-тренировочного занятия.

2.4.1 Учебно-тренировочного занятия.

учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Во вводной части необходимо создать рабочую обстановку, ознакомить занимающихся с намеченным содержанием урока, создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние и дать четкое представление о содержании основной части занятия: объеме, интенсивности и распределении тренировочных нагрузок. Продолжительность вводной части около 5 минут.

В подготовительной части разминка обеспечивает преодоление периода вблатывания организма. Она переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок.

Разминка делится на 2 части – общую и специальную. Задача общей разминки- активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для достижения этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех групп мышц и частей тела. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняется специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 минут.

Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся: формирование в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств. Продолжительность

основной части составляет 80-85% времени, отводимого на занятие. Заключительная часть направлена на обеспечения постоянного снижения функциональной активности и приведение организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние. В заключительной части применяется медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием и тп.в конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной на занятии учебно-тренировочной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.

Иные виды (формы обучения):

-контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров - преподавателей. На этих занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

- соревновательные занятия применяются для формирования у обучающихся спортсменов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований: турниры или товарищеские встречи, для корректировки состава команды.

-внеурочные занятия проводятся в качестве различных воспитательных и оздоровительных мероприятий (походы, экскурсии, игры на свежем воздухе).

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-	-	14	18	21

	тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-	До 21 суток подряд и не		-	-

	тренировочные мероприятия в каникулярный период	более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.4.3. Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и правилам вида спорта «фигурное катание на коньках»;

- соответствие требованиям реализации программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется 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.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных

физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Объем соревновательной деятельности

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

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6-10	12-14	14-18	20-22	24-28	28-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	5		3		1
		1.	Общая физическая подготовка (%)	25-33 78-102 130-171	20-30 124-187 146-218	10-20 73-146 94-188	9-10 94-104 103-114
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10—20 31-62 52-104	15-20 94-187 109-218	17-20 124-146 159-187	15-20 156-208 172-228	10-15 128-187 131-145	7-10 102-146 117-166
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2 3-6 5-10	1-3 6-18 7-21	2-4 15-29 18-37	7-9 76-94 80-103	9-11 112-137 131-160	9-11 131-160 150-183
4.	Техническая подготовка (%)	30-45 94-140 156-234	30-45 187-280 218-324	40-45 291-328 374-421	40-45 416-468 458-515	45-50 561-624 655-728	50-60 728-873 832-998
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3 3-9 5-15	1-3 6-18 7-21	2-4 15-29 18-37	3-5 31-52 34-57	2-4 25-50 29-58	2-4 29-58 33-67

6.	Хореографическая подготовка(%)	10-20 32-34 52-104	15-20 94-124 109-146	15-20 109-187 140-187	15-20 156-208 172-228	10-15 128-187 131-145	5-10 73-146 83-166
7.	Инструкторская и судейская практика(%)	1-2 3-6 5-10	1-2 6-12 7-14	1-6 7-42 9-54	1-6 10-60 11-44	5-9 62-112 73-131	5-9 73-148 83-150
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3 3-6 5-10	1-3 6-18 7-21	2-4 14-28 18-36	2-4 20-80 40-160	4-6 50-75 58-87	4-6 58-87 67-100
Общее количество часов в год		312-520	624-728	728-936	1040-1144	1248-1456	1456-1664

2.6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений	В течение года

	формирование здорового образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3	Цикл бесед...	«Ответственность человека за экстремистские проявления», «Здоровый образ жизни»: «Пристрастия, уносящие жизнь», Беседы по профилактике ЗОЖ: «Счастье зависит от здоровья», «Компьютер и здоровье». Круглый стол: «Допинг и его влияние на организм спортсмена» среди групп ТСС. Спортивные состязания «Папа и я – в хоккее», «Я стартую с папой». «Хоккей на валенках», «Веснушки», «Часовая гонка», «А ну-ка, догони...» Зимние забавы. Подвижные игры. Лыжные эстафеты. Беседа на тему по профилактике ВИЧ «Чтобы не было беды...» Проведение недели «Зимних видов спорта».	...
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную	В течение года

	край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	образовательную программу спортивной подготовки Беседы на темы: «О доблести, о подвиге, о славе», «Во славу Отечества». Посещение ветерана ВОВ. Участие в акции «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк». Беседа: «И память на то дана, чтобы помнить!»	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; Участие во Всероссийском дне бега «Кросс наций» и «Лыжня России»	В течение года
3.3.	Нравственное воспитание	1. Беседы по профилактике коррупции: «Чем отличается взятка от подарка?» «Что такое честность?» 2. Беседы по профилактике терроризма и экстремизма: «Жизнь без опасности – первые шаги к самостоятельности». 3. Беседы по профилактике наркомании на тему: «Урок во имя жизни». Родительское собрание на тему: «Тепло родительского сердца – лучшая защита от наркотиков». 4. Встреча с сотрудниками ГИБДД. Беседа на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев детей на дорогах».	...

		<p>Конкурс рисунков по ПДД на тему: «Мы за жизнь».</p> <p>5.Круглый стол с представителями УУП и ПДН по вопросам профилактики детской безнадзорности и суицидального поведения несовершеннолетних;</p> <p>6.Беседы по профилактике правонарушений: «От шалости к правонарушениям»....</p>	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ... 	В течение года
4.2.
5.	<p>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</p>	<p>Родительские собрания в группах:</p> <p>1.«Мы разные, но мы вместе» - Режим спортшколы, «Правила внутреннего распорядка для занимающихся».</p> <p>2.«Сотрудничество родителей и тренера – залог успеха в спорте».</p> <p>Распространение буклетов.</p>	...

2.7.«План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним»

I.Теоретическая часть

**Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).*

В соответствии с ч.2ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г.

№329-

ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых доних доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку подростков с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами, соответствующими виду или видам спорта.

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

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

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Срок и проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	<p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер назначает спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).</p> <p>Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p>
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p> <p>Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос о антидопингу.</p> <p>Использовать памятки для родителей.</p> <p>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).</p>
Учебно-тренинг	1. Ознакомление антидопинговыми правилами спортсменов, тренеров.	1 раз в месяц	<p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер назначает спортсмену 2-</p>

овочный этап (этап спортивной специализации)	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Прохождение образовательного антидопингового онлайн-курса РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 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	≈ 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

	укрепления здоровья человека			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	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании

	личностных качеств			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	Понятность. 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	спорта			
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		

спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп готовятся и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1. Знание терминологии, принятой в хоккее;
2. Подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
3. Умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры учащимися;
4. Определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
5. Составить комплекс упражнений по проведению разминки;
6. Составить конспект занятий и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

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

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от педиатра.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии возрастными особенностями развития.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организмов спортсменов, формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие. Восстановление обеспечивается правильным режимом дня юных спортсменов (достаточный сон, рациональное питание, адекватные физические нагрузки, игры и т.п.). При необходимости, в целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления рекомендуются восстановительные средства из перечня (табл.).

Перечень восстановительных средств

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план тренировочного процесса: нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т.д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность; - Рациональное планирование тренировочного занятия: - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные Упражнения для 	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировки соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - баня; - гидропроцедуры; - и др. <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества. 	<p>Психологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.

<p>расслабления;</p> <p>- Выбор места тренировочного занятия;</p> <p>рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки</p>		
--	--	--

III Систему контроля, содержащую:

3.1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положением (регламентом) 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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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, в соответствующих положениях об официальных спортивных соревнованиях.

3.1.1. требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.

результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «фигурное катание на коньках»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «фигурное катание на коньках»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участие в официальных спортивных соревнованиях; укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «фигурное катание на коньках»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической, психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фигурное катание на коньках»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на;

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной, физической, теоретической, технической и психологической подготовленности, соответствующий по виду спорта «фигурное катание на коньках»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

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

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

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

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности

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

3.2. Аттестация обучающихся:

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее-обучающихся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды спортивные звания) учитывают их возраст, пола, а также особенности вида спорта «фигурное катание на коньках» и включают:

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

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

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

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

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

№	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 20 м с высокого старта*	С	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Челночный бег 3x10м	С	Не более		Не более	
			10,3	10,6	10,3	10,4
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	6
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115
1. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	Количество раз	Не более		Не более	
			65		68	
2.2	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	Количество раз	Не более		Не более	
			30		35	
2.3	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	Не менее		Не менее	
			50	40	47	37
2.4	Прыжок в высоту с места	см	Не менее		Не менее	
			27	24	28	25

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

№	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 20 м с высокого старта*	С	Не более	
			6,7	
1.2	Челночный бег 3x10м	Мин,с	Не более	
			10,0	10,4
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			7+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			120	115
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			24	21
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	Количество раз	Не более	Не более
			71	
2.2	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			39	
2.3	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	Не менее	
			45	35
2.4	Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
			27	26
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет)	Спортивные –«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	С	Не более	
			8,4	9,9
1.2	Бег на 2000 м	Мин,с	Не более	
			-	10,00
1.3	Бег на 3000м	Мин,с	Не более	
			13,00	-
1.4	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			210	175
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			45	39
1.8	Поднимание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	-
1.9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	Количество раз	Не менее	
			-	18
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	Количество раз	Не более	Не более
			30	
2.2	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			85	
2.3	Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
			45	38
2.4	Удержание равновесия на одной ноге	с	Не менее	
			2,5	2,4
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Вращение 5 оборотов	с	Не более	
			2,77	2,55
2.2	Многоскоки 20м	с	Не менее	
			4,7	
2.3	Бег на 400м	см	Не менее	
			81,3	84,5
2.4	Удержание равновесия на одной ноге	с	Не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Основными формами учебно-тренировочного занятия являются:

- групповые занятия;

- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы.

Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

– в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

Следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортом:

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (12-14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Аэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети переносят соревнования в беге на 3 тысячи метров гораздо легче, нежели на 200-300 м.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9 до 12 лет. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Методика физической подготовки фигуристов дошкольного возраста должна характеризоваться широким спектром внеледовых и ледовых упражнений, подобранных сообразно закономерностям положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность.

При осуществлении технической подготовки наряду с ледовыми упражнениями необходимо использовать внеледовые специальные и общеподготовительные, в том числе подводящие, имитационные и упражнения из арсенала средств повышения кондиционных возможностей, если требуется предварительно освоить их технику.

Значительно повысить эффективность подготовки фигуристов дошкольного возраста позволяет введение в учебно-тренировочный процесс координационного совершенствования. При этом составной частью каждого занятия, предусматривающего решение образовательных задач, должен быть комплекс упражнений с акцентом на развитие координационных способностей, сформированный с учетом того, какой элемент фигурного катания разучивается в основной части тренировочного занятия.

Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

Для детей 7-9 - летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. При оценке состояния развития фигуристов следует опираться на следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели (табл. 13), признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном этапе развития.

Оценка особенностей внешнего вида

№ п/п	Особенность и телосложения и пропорции тела	Характеристика и оценка особенностей		
		Хорошо	Удовлетвор.	Неудовлетвор.
1.	Длина шеи	Длинная нормальная	Средняя	Короткая
2.	Форма спины	Прямая	Сутуловатая	Сутулая
3.	Длина ног	Длинные нормальные	Незначительно короче нормальной	Короткие

			длины	
4.	Форма ног	Прямые или с небольшим искривлени ем	Значительное искривление	X- образные O- образные Выступление внутренних надмыщелков бедра
5.	Полнота ног	Ниже средней упитанност и	Средняя упитанность	Выше средней упитанност и
6.	Форма таза	Узкий	Средний	Широкий

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице 14 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в соответствии ФССП.

Влияние физических качеств телосложения на результативность
по виду спорта «фигурное катание на коньках»

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

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние

4.1.1 Физическая подготовка

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

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой.

Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

4.1.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

К средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, на льду. Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге – поднятие другой вперед, в сторону и назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднятие другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги.

Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса. Упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.

Имитационные упражнения. Игры с элементами вращений, прыжков, статических поз, равновесия. 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 5 позиции. Прыжки в 1, 2 и 5 позициях. Простое адажио.

Танцевальные элементы танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

Развитие физических качеств

Развитие выносливости. Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др. Мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени, интенсивности и частоты пульса.

В научных исследованиях было выявлен критериальный показатель, обеспечивающий распределение мышечных нагрузок по зонам интенсивности, который для юных спортсменов 7-летнего возраста приходится на 170 ± 5 уд/мин. Превышение этих границ ЧСС для юных спортсменов может приводить к отклонениям в процессах адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузкам в условиях длительных занятий спортом.

Развитие силы. Задачами общей силовой подготовки являются:

1) гармоничное развитие основных мышечных групп; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для фигурного катания силовых тренажерах.

Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

Виды силовых способностей. К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнения выделяют 4 режима работы мышц: изометрический (статический), изотонический, изокинетический, метод переменных сопротивлений.

Развитие скоростных способностей. Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывает влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах.

Развитие гибкости. Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяются на активную и пассивную. Активную гибкость спортсменов демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута

с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке юных фигуристов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки, или в конце основной части тренировочных занятий или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Контроль за уровнем подвижности в суставах. Для эффективного развития подвижности в суставах, необходимой для освоения техники фигурного катания на

коньках, следует систематически проводить тестирование этого качества. С этой целью на этапе НП используют простейшие методы. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании юный спортсмен садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

Развитие координационных способностей.

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Фигурное катание на коньках предъявляет высокие специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма и др. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для фигурного катания на коньках создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке юных фигуристов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для фигурного катания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений фигуристов за счет необычных исходных положений, вариативности

динамических и пространственно-временных характеристик, новых сочетаний элементов техники и т.д.

4.1.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

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

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

Специальные имитационные упражнения помогают решать задачи технической подготовки. 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.

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 – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;

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

- беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног; вращение на одной ноге: 3 оборота;

- остановка наружу ребром с обеих ног;

- подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.

Блок 7:

- 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: 4-6 подряд;

- вращение «винт» с захода беговыми назад (минимум 3 оборота);

- перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов;

- полу-флип;

- многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.

Блок 11:

- дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз;

- прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной;

- спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге;

- тулуп 1 оборот;
- вальсовые тройки с левой и правой ноги;
- вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота);
- шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.

Блок 12:

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

Блок 13:

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

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, 3 беговых назад. Повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;
- комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны).

Блок 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).

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 450, 900, 1350 (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 фραπε, 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, 1 и 2 арабески.

Ассамбле в сторону. Сиссон. Жэте. Глиссад. Падебаск.

Эшшапе с переменной ног и без перемены. Па шассе.

Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальман круазе.

Адажио. Туры в воздухе.

Элементы танца «Полька». Постановка танца на основе пройденного материала.

4.1.5.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.).

4.1.6.Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления:

- 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки;
- 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личностных качеств спортсмена (твердости характера, уверенности в себе, стремление к достижению эмоциональной устойчивости, самоконтроля), межличностных отношений в различных ситуациях, потребность в общении, хороших социальных отношений между членами тренировочной группы, индивидуальный подход к каждому человеку.

Одним из важных компонентов психологической готовности фигуристов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет фигуристам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, компонентам высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условиям достижения спортивного результата.

Эмоции влияют на работоспособность, если спортсмен переживает состояние неуверенности, страха перед соперником, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества движений, ухудшаются показатели ритма двигательной деятельности.

Влияние отрицательных эмоциональных состояний выражается в следующем:

- потеря уверенности в своих силах;
- снижение остроты тактического мышления;
- возникновение чрезмерного возбуждения или торможения;
- затрудненное проявление волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, самостоятельности.

Спортсмены должны преодолевать возникающие после неудачных моментов неприятные эмоции и восстановить потерянную уравновешенность. Усилия при этом прилагаются в следующих направлениях:

- самоубеждение в своей готовности;
- самоуспокоение, уверенность в своих силах;
- отвлечение от неприятных чувств и мыслей о поражении;
- анализ причин неудачных действий.

Рациональная организация режима дня, отдыха, развлечений тоже хорошее средство формирования оптимального психического состояния спортсмена. Но особое значение имеют словесные воздействия тренера. В форме доверительной беседы тренер должен убедить спортсмена в его способности качественно выполнять те или иные технические действия на тренировках или соревнованиях. Кроме того, тренер может использовать свой авторитет для преодоления сомнений и страхов юных фигуристов и способствовать формированию индивидуальной системы психологической подготовки.

4.2. Учебно-тренировочный план.

1.1.1. Структура тренировочного занятия

Качество занятия по фигурному катанию на коньках во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения (длина отрезка, дисциплина), координационную сложность, условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню физической и технической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений, строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям фигурным катанием на коньках, через увлекательное их проведение, а также последовательность

в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Примерный план тренировочного занятия на этапе НП

Части занятия	Частные задачи занятия	Средства тренировки	Методы тренировки	Время, мин
Подготовительная	Сообщить цели и задачи занятия. Настроить на выполнение работы.	-	Словесные	15
	Подготовить организм к предстоящей работе 1. Упражнения на внимание 2. Строевые и порядковые упражнения	ОР У СУ (имитационные)	Строго-регламентированного упражнения	
Основная	<i>В зале.</i> Упражнения для выработки правильной осанки: в вертикальной плоскости (у стены). Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках, на полупальцах, на наружных и внутренних сторонах стопы, ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы. Упражнения на равновесие: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой ноге; то же с поворотами туловища. Позы: «ласточка», «пистолетик». Игра «Охотники и утки»	СП У СУ (подводящие)	Строго-регламентированного упражнения, стандартного упражнения, переменного упражнения	40 5

	<p><i>На резиновой дорожке у льда. Шнуровка ботинок. Стоя на дорожке в чехлах, ходьба в перед и назад; «Пружинка» (полуприседания); «Поза фигуриста»;</i></p> <p>имитация «елочки» вперед и назад.</p> <p><i>На льду. Ходьба на льду при помощи стула; ходьба по льду, держась за бортик; приседания на льду; ходьба по кругу; падение «рыбкой». Произвольные движения на льду.</i></p>			45
Заключительная	<p>Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Подведение итогов урока и задание на дом.</p>	ОРУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения Словесные	15

Примерный план-конспект тренировочного занятия по фигурному катанию
для ГПП-1

Место проведения: Спортивный зал
Дата проведения:

Время проведения:

Контингент: занимающиеся 6 лет

Инвентарь: скакалка, веревочка, спиннер

Тема занятия: Освоение специальных упражнений для юных фигуристов.

Цель занятия: Развитие специфических двигательных навыков, расширение набора технических и координационных возможностей.

Основные задачи занятия:

Обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания:

- прыжковым элементам с различных подходов;
- элементам простых вращений с различных подходов. Развитие физических качеств (гибкости и координации).

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 20 мин		
<p>1. Построение, приветствие и постановка задач на тренировочное занятие</p> <p>ОРУ на месте и в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба обычная, на носках, на пятках - медленный бег; - наклоны и круговое вращение головой; - вращение локтями вперед и назад; - скрестное разведение и сведение рук; - выкруты руками со скакалкой; - наклоны вперед из положения стоя; - перенос тела в сторону из положения сед на ноге; - подъемы на носках - прыжки на скакалке 	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>2 x 10 раз</p> <p>2 x 10 раз</p> <p>2 x 10 раз</p> <p>12 раз</p> <p>20 раз</p> <p>2 x 10 раз</p> <p>20 раз</p> <p>5 мин</p>	<p>Обратить внимание на выполнение упражнений, которые позволят подготовить организм к основной работе.</p> <p>Следить за осанкой и положением рук.</p> <p>Прямо, правым и левым боком приставными шагами, скрестным шагом правым и левым боком.</p> <p>Выполняем медленно, касаемся подбородком груди. Руки согнуты согнуты в локтях, кисти к плечам.</p> <p>Руки прямые на уровне плеч</p> <p>Ноги на ширине плеч, руки прямые, кистями держать скакалку.</p> <p>Ноги прямые на ширине плеч, руки сложить в замок наружу. Касаться руками стопы каждой ноги и пола. Не поднимать таз, сделать наклон к прямой ноге с небольшой задержкой.</p> <p>Стопы вместе. На каждый подъем сделать взмах руками вверх через стороны с хлопком.</p> <p>Чередование с двойными вперед.</p>
Основная часть – 80 мин		

<p>Освоение специальных подводящих упражнений и упражнений на развитие гибкости и координации</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переводы плеч 2. Туры в 0,5 оборота 3. Туры 1 оборот 4. 1W (перекидной прыжок) 5. 1W (перекидной) + 1Lo (Риттбергер) 6. Имитация «перетяжки» 7. «Планка на боку» 8. Подъем туловища в складку из положения лёжа на спине 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 	<p>2 x 30 раз</p> <p>2 x 30 раз</p> <p>3 мин</p> <p>30 раз</p> <p>4 мин</p> <p>4 мин</p> <p>2 x 30 с</p> <p>2 x 30 с</p> <p>2 x 30 с</p>	<p>Ноги на месте, стопы на ширине плеч, локти прижать плотнее. Следить за осанкой. Держать спину ровно, приземление на две ноги. Оттянуть плечо. Приземлиться в группировку.</p> <p>Следить за спиной, руки работают одновременно с ногой. Шире мах. Спина ровная, левая нога после первого прыжка впереди.</p> <p>Руки в сторону, смена рук после жима ноги</p> <p>Рука согнута в локте, туловище ровное. Выполнять на каждую руку.</p> <p>Поднимаем туловище к ногам, согнутым в коленям</p> <p>Голова, спина, ноги прямые и на одной линии, сгибание локтей не менее 90⁰, руки на ширине плеч. Руки прямые ладонями вниз, носки натянуты. Следить за положением локтей и коленей</p>
<ol style="list-style-type: none"> 10. Упражнение «Лодочка» из положения лежа на животе 11. Упражнение «Пистолет» 12. «Складка» из положения сидя на полу 13. «Бабочка» 14. Продольный шпагат из положения сидя 15. Затяжки 16. Имитация вращения: SSpB 	<p>2 x 1 мин</p> <p>2 x 12 раз</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Темп медленный. Следить за осанкой. Не опираться второй ногой. При необходимости выполнять в парах.</p> <p>Колени прямые, руками одеваем колечко на стопы. Следим за дыханием.</p> <p>Колени касаться пола, лечь животом вперед.</p> <p>Выполнить наклоны вперед в складку и назад в бильман. Следить за дыханием.</p> <p>Флажки, бильман, ружье.</p> <p>Вращение на спиннере. Свободная нога впереди натянута, руки вперед вытянуты.</p>
<p>Заключительная часть – 20 мин</p>		

Снижение физической и эмоциональной нагрузки Упражнения на расслабление мышц Медленный бег.	10 мин 5 мин 5 мин	Выполнить комплекс упражнений Восстановление дыхания и эмоционального состояния. Обратить внимание на упражнения для повторения дома
Построение. Подведение итогов тренировочного занятия.		

Примерный план-конспект тренировочного занятия по фигурному катанию
для ГНП-1

Место проведения: Ледовый каток
Дата проведения:

Время проведения:

Контингент: занимающиеся 6-7 лет
Инвентарь: коньки, свисток

Тема занятия:

Цель занятия: содействие развитию основных физических качеств и на этой основе становление навыка скольжения.

Задачи тренировочного занятия:

Обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания:

- элементам скольжения на льду
- прыжковым элементам с различных подходов (1 аксель);
- элементам простых и комбинированных

вращений; Развитие физических качеств: гибкости и координации.

Основное содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 20 мин		
<p>Построение, приветствие сообщение задачи тренировки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обычное скольжение на коньках 2. ОРУ на льду 3. Расталкивания вперед 4. Расталкивания назад 5. Дуги вперед наружу по спирали 6. Перетяжки вперед на правой и левой ногах 7. Перетяжки спиной на обеих ногах 8. Вальсовый шаг по кругу в обе стороны 	<p>3 мин</p> <p>2 круга</p> <p>8 мин</p> <p>2 круга 2 круга</p> <p>2 круга</p> <p>3 мин</p> <p>10 кругов</p> <p>10 кругов</p>	<p>Акцентировать внимание на дисциплину и безопасность катания на коньках</p> <p>Проверка состояния коньков, шнуровки</p> <p>Выполнить комплекс упражнений на все группы мышц верхнего плечевого пояса, туловища и нижних конечностей. Специальные упражнения для голеностопа. Мощный, сильный толчок</p> <p>Следить за безопасностью движения. Встать ровно на ногу. Перевод ноги вперед на вершине дуги</p> <p>Обратить внимание на работу коленом</p> <p>Обратить внимание на безопасность при скольжении</p> <p>Проталкиваться вперед, подниматься в поворот</p>
Основная часть – 80 мин		
<p>Освоение и совершенствование специальных элементов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Обратный винт» 2. Прыжок «Перекидной» 3. Перекидной с накручиванием 4. Одинарный аксель 5. Комбинированное 	<p>10-12 раз</p> <p>5-7 раз</p> <p>5 мин</p> <p>5-7 мин</p> <p>15 раз</p>	<p>Вращение назад на наружном ребре Вывести вперед мах</p> <p>Приземление в скрестную позицию</p> <p>«пройти» на правую ногу</p> <p>Считать обороты в каждой позиции</p>

вращение без смены ноги в базовых позициях		
Заключительная часть – 20 мин		
1. «Ласточка» вперед по кругу	5 кругов	Давить на пятку
2. «Флажок» по кругу	5 кругов	Хват за пятку
3. «Ласточка» по спирали	5 раз 5 мин	чередовать левую и правую ногу Упражнения на снижение физической и
4. ОРУ на восстановление	5 мин	эмоциональной нагрузкой Отметить правильность выполнения, указать на основные ошибки. Домашнее задание.
5. Подведение итогов		

V. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

5.2. требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

5.2.1 уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационные №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей,

специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный номер №22054)

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

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

5.3Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривает (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующий материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

Наличие площадки для фигурного катания на коньках;

Наличие хореографического зала;

Наличие тренировочного спортивного зала;

Наличие тренировочного зала;

Наличие раздевалок, душевых;

Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)»),

Наша спортшкола располагает катком с искусственным льдом, где проходят учебно-тренировочные занятия фигурному катанию; тренажерным залом, где занимаются дети разных возрастов и необорудованным хореографическим залом. Материально-техническая база спортшколы позволяет проводить занятия, в наличии есть частичная амуниция: коньки с пункта проката.

Оборудование и спортивный инвентарь,
Необходимые для прохождения спортивной подготовки

5.3.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В виде спорта «фигурное катание на коньках» в ФССП специальных требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию не предусмотрено.

ФССП по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлен перечень оборудования и спортивного инвентаря для осуществления спортивной подготовки .

Оборудование и спортивный инвентарь, Необходимые для прохождения спортивной подготовки

№п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	CD проигрыватель (переносной)	штук	1
2.	Гантели массивные(от 0,5до5кг)	комплект	3
3.	Зеркало настенное(12 х2м)	комплект	1
4.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
5.	Лонжа переносная	штук	3
6.	Лонжа стационарная	штук	2
7.	Ледоуборочнаямашина(машина для заливки льда)	штук	1
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Минибатут	штук	10
10.	Мяч набивной (медицинбол) от1до3кг	комплект	3
11.	Мяч волейбольный	штук	5
12.	Мяч теннисный	штук	50
13.	Мяч футбольный	штук	2

14.	Обруч гимнастический	штук	10
15.	Перекладина гимнастическая	штук	1
16.	Полусфера гимнастическая	штук	6
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	5
19.	Станок для заточки коньков	штук	1
20.	Станок хореографический	комплект	1
21.	Степ для фитнеса	штук	10
22.	Фишки для разметки площадки	штук	40
23.	Эспандер	штук	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.											
№п.п	наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации(лет)	количество	Срок эксплуатации(лет)	количество	Срок эксплуатации(лет)	количество	Срок эксплуатации(лет)
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	На обучающег ося	-	-	1	1	2	1	3	1
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	На обучающег ося	-	-	1	1	2	1	3	1
3.	Чехлы на лезвия			-	-	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.											
№п.п	наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для соревнований	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Наколенники	пар	На обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	налокотники	пар	На обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Футболка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Шорты защитные	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

VI. Информационно-методическое обеспечение.

Перечень Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации

[http://minsport.gov.ru/;](http://minsport.gov.ru/)

2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [http://minobrnauki.gov.ru/;](http://minobrnauki.gov.ru/)

3. Федерация фигурного катания на коньках России

[http:// fhr.ru](http://fhr.ru)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ОЛИМП" КУКМОРСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**, Набиуллин Райнур
Ранифович, директор

12.12.24 10:51
(MSK)

Сертификат FDB6C506604B567BBE22A91DE253C6D9