

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУДО «Ледовый дворец»

С. В. Иванов



«30 декабря» 2022 г.
179

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

(на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденного приказом Министерства спорта России 30.11.2022 № 1092)

г. Вологда
2022 г.

Содержание

I	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
1	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку по группам на этапах	4
2	Требования к объёму тренировочного процесса	6
3	Виды подготовки, их соотношение в структуре тренировочного процесса	6
4	Перечень тренировочных мероприятий	8
5	Требования к объёму соревновательной деятельности	9
6	Годовой учебно-тренировочный план	9
7	Календарный план воспитательной работы	10
8	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте	16
9	Инструкторская и судейская практика	19
10	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
III	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	26
IV	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА	30
1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	30
2	Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств	31
3	Физическая подготовка	36
4	Развитие физических качеств	37
5	Техническая подготовка	40
6	Тактическая подготовка	44
7	Теоретическая подготовка	44
8	Психологическая подготовка	49
9	Интегральная подготовка	51
V	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	52
1	Особенности осуществления тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки	52
2	Особенности осуществления тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки	59
VI	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ...	71
1	Материально-технические условия реализации программы	71
2	Кадровые условия реализации программы	73
3	Информационно-методические условия реализации программы	74
	ПРИЛОЖЕНИЯ	79

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 в одиночном катании с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России 30.11.2022 № 1092¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, эффективная организация процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами, соответствующими требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки, изложенными в ФССП.

2.1. На этапе начальной подготовки:

- 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 участия в официальных спортивных соревнованиях;

- укрепление здоровья.

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

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

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

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

- укрепление здоровья.

2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

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

- сохранение здоровья.

¹ (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022, регистрационный № 71653).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

В основу комплектования групп спортивной подготовки положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (Таблица 1).

Возраст спортсмена, определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований. Минимальный возраст указан только для зачисления в организацию и определяется ФССП. Максимальный возраст зачисления в организацию на этап начальной подготовки определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку * (лет)	Наполняемость групп (человек)*
Этап начальной подготовки	2-3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3

* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 01 июля текущего года);

** – минимальная наполняемость группы, проходящей спортивную подготовку под руководством 1 тренера

На этапе НП зачисляются лица, желающие заниматься фигурным катанием на коньках, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется тренерским советом организации из представленных ФССПП и данной программой), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний,

полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы начальной подготовки спортсменами примерно равного уровня подготовленности, создавая отдельные группы для не умеющих кататься на коньках, умеющих кататься на коньках и знакомых с азами фигурного катания на коньках.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки этапа НП со спортсменами учебно-тренировочного этапа (далее УТЭ) соблюдаются следующие условия:

- 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На этапе НП осуществляется:

- спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- воспитание нравственных качеств;
- овладение основами техники фигурного катания на коньках;
- гармоничное физическое развитие;
- получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях;
- ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правил;
- укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный этап формируется из фигуристов, прошедших необходимую подготовку на предыдущих этапах и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специально-технической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специально-технической подготовке, выполнении норм и требований юношеских спортивных разрядов, III и II спортивных разрядов.

На этап спортивного совершенствования отбираются фигуристы, выполнившие нормативы I спортивного разряда, разряда Кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов.

При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Например, оценка уровня техники выполнения того или иного элемента осуществляется в баллах, выставленных специальной аттестационной комиссией.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения Тренерского и Педагогического совета организации.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же

этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

2. Требования к объему тренировочного процесса

Максимальный недельный объем тренировочной работы указан в часах в Таблице 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и двух недель летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

3. Виды подготовки, их соотношение в структуре тренировочного процесса

Основные виды подготовки могут проходить в форме: групповых

тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации.

Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки приведены в процентах в Таблице 3.

Таблица 3

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-33	20-30	10-20	9-10	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	17-20	15-20	10-15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	7-9	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	30-45	30-45	40-45	40-45	45-50
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	2-4	3-5	2-4
6.	Хореографическая подготовка	10-20	15-20	15-20	15-20	10-15
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-6	1-6	5-9

8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
----	---	-----	-----	-----	-----	-----

4. Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 4

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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток

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

5. Требования к объему соревновательной деятельности

Соревнования в фигурном катании – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Соревнования в фигурном катании на коньках по своему характеру делятся на личные, лично-командные и командные. Соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются контрольные и основные соревнования (Таблица 5).

Основной целью соревнований на этапе начальной подготовки является контроль эффективности освоения спортсменами видов спортивной подготовки, в том числе приобретение соревновательного опыта.

Основной целью соревнований на учебно-тренировочном этапе является выполнение норм и требований ЕВСК по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Основными формами организации спортивной тренировки являются тренировочные занятия, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д.. На самостоятельную подготовку отводится не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной

подготовки.

Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами на родительском собрании по итогам года. Примерный годовой учебно-тренировочный план представлен в Приложении № 1.

7. Календарный план воспитательной работы

Целью воспитательной работы тренера-преподавателя является формирование целостной гармонически развитой личности юного фигуриста. В занятиях следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств. Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы юные фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом для волепроявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение обучающихся – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью. Формирование личности происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности. Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность обучающихся. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к юному фигуристу, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера обучающегося.

Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом; не наказывать весь коллектив.

Наказание должно быть справедливым и обучающиеся должны осознавать его как необходимую меру.

Важное значение имеет самовоспитание – сознательная деятельность, направленная на изменение личности. На личность влияет спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога. Самовоспитание формирует личность, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера – воспитание качеств спортивного характера у детей и подростков. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного фигуриста волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния обучающегося. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у детей и подростков. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

- расширение и углубление теоретических знаний в фигурном катании на коньках.

Обучающиеся должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок; планирование занятий не только по объему и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие; оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки. Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного фигуриста к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе тренировочных занятий с обучающимися необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годовых и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий «на дом». Во всех этих случаях надо не только советоваться с обучающимися, но и привлекать их к принятию решений.

Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах. К задачам эстетического воспитания относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий фигурным катанием на коньках;
- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;
- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных фигуристов помогает поднять на более высокий уровень организацию тренировочного процесса в спортивных школах.

Таблица 6

План воспитательной работы на учебный год

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - знакомство с кодексом этики спортивных судей. <p>Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий спортивной школы.</p> <p>Просмотр международных и всероссийских соревнований.</p>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - формирование навыка планирования 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; - формирование навыков общения с коллегами младшего возраста; 	В течение года
1.3.	Профориентационная работа	<p>Просмотр тренировок лучших спортсменов и тренеров России;</p> <p>Проведение совместных тренировок с сильнейшими спортсменами России;</p> <p>Встречи с известными спортсменами и тренерами России;</p> <p>Экскурсии в организации профессионального образования физической культуры;</p> <p>Встречи с ветеранами спорта;</p> <p>Встречи с учителями физической культуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя; - выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; - воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути; 	На тренировочных мероприятиях и соревнованиях в течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - организация практической деятельности в избранной профессии; - проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие; - формирование устойчивого профессионального интереса; - стимулирование обучающихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений; - формирование личностных профессиональных ценностей. 	
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся; Беседы о сохранении и укреплении здоровья; Беседы с обучающимися о вреде влияния курения и алкоголя на здоровье человека; Беседы на тему: «Условий для поддержания стабильного здоровья обучающихся», «Режим, гигиена, спорт», «Питание спортсмена»; <ul style="list-style-type: none"> - 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); - формирование культуры здорового образа жизни; 	В течение года
2.3	Активный отдых – каким он должен быть	Посещение местных достопримечательностей; Прогулки в парках и т.д.	В течение учебного года, при командировании и на УТС и соревнования
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия направленные на: <ul style="list-style-type: none"> - воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину; - воспитание уважения государственных символов (герб, флаг, гимн); 	В течение года

		- готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе.	
3.2.	Практическая подготовка	Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, посвящённых памятным датам, знаменитым людям, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; Организация тематических физкультурно-спортивных праздников; Участие в экологических акциях, субботниках, благоустройстве территории спортивной школы и города.	В течение года
3.3.	Формирование коллектива	Формирование традиций в коллективе (совместное проведение выходных, походы в кино, театр, музей, турпоходы, чествование именинников и т. д.); Выявление лидеров. Работа по формированию коллектива направлена на: - принадлежность к коллективу; - отношение к тренировочным занятиям и нормам поведения; - отношение к соревнованиям; - преданность к коллективу и тренеру, помощь коллегам по команде; - требовательность к себе и окружающим; - чувство спортивного долга и ответственности.	В течение учебного года, при командировании и на УТС и соревнования
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
4.2.	Тактическая подготовка	Решение спортивно-двигательных задач, программирование технико-тактических действий в ходе тренировочного процесса и в период соревнований, направленных на развитие: - самостоятельности мышления, то есть умение увидеть новую проблему и поставить новый вопрос, а затем решить задачи своими силами, а также способность принимать решения и действовать в соответствии с собственными взглядами; - глубины мышления, которая характеризует степень проникновения в сущность явления, процесса, понимание сути спортивных ситуаций и предвидение их развития; - широты мышления или возможность держать под контролем большое количество связей между предметами, явлениями, использовать при решении	В течение года в период учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях.

		<p>задачи различные предметные знания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - гибкости мышления, умения изменять намеченный план действий, если он не удовлетворяет тем условиям, которые обнаруживаются в ходе решения задачи; - критичности мышления, то есть способности правильно оценить как объективные условия, так и собственную деятельность, при необходимости отказаться от избранного пути и найти способ действия, больше отвечающий условиям деятельности; - быстроты мышления, способности мгновенно находить правильные, обоснованные решения и реализовывать их в условиях дефицита времени. 	
5.	Взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся		
	<p>Практическая работа</p>	<p>Индивидуальные встречи родителей с администрацией по интересующим вопросам образовательной и воспитательной деятельности;</p> <p>Социальные сети и чаты, в которых обсуждаются интересующие родителей (законных представителей) вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации педагогов;</p> <p>Участие родителей в педагогических советах в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного ребёнка;</p> <p>Помощь со стороны родителей в подготовке и проведении ключевых дел, подготовке и участии в соревнованиях, конкурсах и фестивалях;</p> <p>Индивидуальное консультирование с целью координации учебно-тренировочного процесса, режима отдыха, восстановления и питания юных спортсменов.</p> <p>Результат:</p> <ul style="list-style-type: none"> - регулярное информирование родителей (законных представителей) об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения в целом; - организация родительских собраний в режиме обсуждения наиболее острых проблем учебно-тренировочного процесса и воспитания обучающихся; - создание и организация работы родительских комитетов групп, активно участвующих в жизни объединений и образовательной организацией для решения вопросов воспитания и обучения их детей; - привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел объединения; - организация групп семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и коллектива. 	

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по

различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста спортсменов используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23.08.2017 г.

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы (Таблица 7).

Таблица 7

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

Этап подготовки	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Весёлые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в вид домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Этап подготовки	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе

	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение № 5 и № 6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса наТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

9. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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

Обучающиеся должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания.

Необходимо привлекать юных фигуристов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

Обучающиеся должны уметь самостоятельно вести дневник спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Для этого можно использовать методику САН или «градусник» по 20-ти балльной шкале, оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой). Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Освоение методики проведения тренировочных занятий.	в течение года	Проведение вместе с тренером разминки в группе.
Учебно-тренировочный	Освоение методики проведения	в течение года	1. Овладение терминологией и командным языком, терминами

этап (этап спортивной специализации)	тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.		по изучению элементов. 2. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Наблюдение за выполнением упражнений другими занимающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов. 3. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.
	Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	в течение года	
	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	в соответствии с планом теоретической подготовки	Беседы и теоретические занятия на темы: «Основные правила соревнований», «Обязанности судьи по виду» «Виды соревнований»
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	в течение года	1. Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. 2. Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими занимающимися. 3. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.
	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий	1. Привлечение в качестве помощника для проведения соревнований на этапе начальной подготовки. 2. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации. 3. Характеристика судейства, основные обязанности судей. 4. Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. 5. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных

			организациях.
	Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	в течение года	

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

Для лиц, занимающихся фигурным катанием на коньках, при необходимости по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом. По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, уже на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

На этапе начальной подготовки не планируются значительные физические нагрузки, поэтому восстановление обеспечивается правильным режимом дня юных спортсменов: достаточный сон, рациональное питание, адекватные физические нагрузки, игры. При необходимости, в целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления рекомендуются другие восстановительные средства.

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

В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.

2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей обучающихся, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем. Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма юных фигуристов, результат суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

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

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

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

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

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие:

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста; особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

5. Оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

6. Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов.

7. Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;
- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;
- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;
- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;
- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

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

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

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием учащихся и при

необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

Медико-биологические средства восстановления включают основные и дополнительные.

- гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера,

- душ, теплые ванны,

- прогулки на свежем воздухе,

- рациональные режимы дня и сна, питания,

- рациональное питание, витаминизация,

- тренировки в благоприятное время суток.

- физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;

- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение:

- аэризация, кислородотерапия;

- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

Таблица 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество о раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество о раз	не менее		не менее	
			30		35	

2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			120	115
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	39
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 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»			

IV. Рабочая программа по виду спорта

1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочные занятия на этапах спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

В основу многолетней подготовки фигуристов положены основополагающие принципы спортивной подготовки (далее – ПСП) юных спортсменов:

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

ПСП осуществляются на основе следующих методических положений:

1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2. неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объёму тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3. непрерывное совершенствование спортивной техники;

4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5. правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6. осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основными формами тренировочной работы являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколясок, кинограмм или видеозаписей, просмотра соревнований);

- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

2. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники по виду спорта «фигурное катание на коньках», отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки, но не на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата любой ценой;
- 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 состояния здоровья, подготовленности спортсменов и их физическим развитием.

На этапе начальной подготовки определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным фигуристам путь к дальнейшему прогрессу. В связи с этим на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Биологический возраст характеризуется уровнем физического развития, двигательными возможностями детей, степенью их полового созревания. Для ведущих фигуристов характерна ретардация (запаздывание) полового развития на 2 - 3 года по сравнению с не занимающимися спортом. Ретардация является результатом сложного взаимодействия наследственных факторов, больших

физических нагрузок и социальных факторов (условия режима питания, характер нагрузок и др.). Рост спортивно-технического мастерства находится в прямой зависимости от темпов полового созревания. У ретардантов результаты растут медленнее, но они более длительное время сохраняют высокий уровень работоспособности и достигают более высоких вершин спортивного мастерства.

Биологический возраст оказывает существенное влияние на динамику физической подготовленности, и спортивно-технических результатов. Так, у мальчиков при вступлении в пубертатный период может проявляться ухудшение гибкости, что может быть связано с интенсивным развитием силовых качеств под действием гормонов. С периодом пубертатного развития связана также и эффективность занятий силовыми упражнениями у девушек.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма. Для юных фигуристов на основании массовых обследований спортсменов данной специализации были разработаны таблицы сенситивных периодов различных показателей физического развития, физических качеств, двигательных способностей, компонентов специальной работоспособности (Таблица 12). Отметим, что эти периоды могут быть разными у детей, занимающихся и не занимающихся спортом. У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возрастные периоды, лет							
	7	8	9	10	11	12	13	14
Длина тела						+	+	+
Масса тела						+	+	+
Быстрота			+	+	+			
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+
Сила						+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+				
Анаэробно-гликолитические способности			+	+	+			
Гибкость	+	+	+	+				
Координационные способности			+	+	+	+		
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+

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.

Данные многочисленных исследований дают возможность выделить 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.

Преимущественная направленность тренировочного процесса юных фигуристов на этапах начальной подготовки сводится по мнению Великой Е.А. (1990) к следующему: определяя состав и содержание средств и методов тренировки фигуристок-дошкольниц в первые два года занятий, необходимо иметь в виду, что успешность освоения техники фигурного катания на коньках в этот период существенно зависит от уровней развития ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, способности к статическому равновесию. Причем на втором году обучения к ведущим факторам следует отнести также вестибулярную устойчивость, способности к динамическому равновесию и дифференцированию мышечных усилий.

При осуществлении хореографической подготовки акцент надо сделать на развитие музыкальности, чувства ритма, артистичности, хотя попутно следует решать задачи расширения диапазона двигательных умений и навыков, повышения уровня физических способностей.

Методика физической подготовки фигуристов дошкольного возраста должна характеризоваться широким спектром внеледовых и ледовых упражнений, подобранных согласно 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 (Таблица 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.

Таблица 13

Оценка особенностей внешнего вида

№ п/п	Особенности телосложения и пропорции тела	Характеристика и оценка особенностей		
		Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
1.	Длина шеи	Длинная нормальная	Средняя	Короткая
2.	Форма спины	Прямая	Сутуловатая	Сутулая
3.	Длина ног	Длинные нормальные	Незначительно короче нормальной длины	Короткие
4.	Форма ног	Прямые или с небольшим искривлением	Значительное искривление	Х-образные О-образные Выступление внутренних надмыщелков бедра
5.	Полнота ног	Ниже средней упитанности	Средняя упитанность	Выше средней упитанности
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.

Таблица 14

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

3. 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.).

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 – поднимание другой вперед, в сторону и назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги. Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса. Упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.

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 релевелиант. 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.

4. Развитие физических качеств

Развитие выносливости. Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на пять 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. гармоническое 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 четыре 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 подразделяется на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен 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 уровня 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 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. 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 начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетику, спиральям, 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.

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 2 минуты с включением вышеуказанных элементов.

Блок 1:

- 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 2:

- 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 3:

- 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 4:

- 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: Зоборота;
- остановка наружу ребром с обеих ног;
- подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.

Блок 5:

- 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 6:

- 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 7:

- 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 8:

- 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 9:

- 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 10:

- 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 11:

- 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 12:

- 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 13:

- 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.

Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 актов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. Танцевальные шаги. Хореография. Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка:

- большое плие из 1, 2 и 5 позиций. Батман фраппе, батман девелопе. Пор – де – бра 3 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полупальцы). Большой батман пуанте крестом. Большое плие по 1, 2, 4 и 5 позициям.

- ронд – де – жамб партер на деми плие ан деор и ан дедан.

- па - де – бурре с переменной ног (изучается лицом к станку). Адажио. Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка.

- позы эфассе, круазе, 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.

На этапе углубленной подготовки (учебно-тренировочные группы) значительно возрастает объем технической подготовки: на льду и в зале. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов. В связи с этим объемы технической подготовки возрастают от 40 до 55 % за счет уменьшения объемов общей и специальной физической подготовки. При этом объемы общей физической подготовки снижаются от 20 до 10 %, а специальной от 40 до 35 %.

Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков.

6. 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.).

7. Теоретическая подготовка

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

коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице 15 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием тематики.

Таблица 15

Учебно-тематический план

Этап 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	в течение учебного года	
	Правила поведения во дворце спорта	≈ 13/20	сентябрь	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке. Правила техники безопасности на льду и в зале.
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в СССР. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История фигурного катания в регионе, городе.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и

				<p>обуви.</p> <p>Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках.</p> <p>Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).</p> <p>Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.</p> <p>Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.</p>
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	<p>Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.</p>
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	<p>Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.</p>
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	<p>Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.</p>
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	<p>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.</p>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	<p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p>
	Предупреждение	≈ 14/20	ноябрь-	<p>Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности</p>

	спортивного травматизма		май	спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.
	Терминология фигурного катания на коньках	≈ 14/20	ноябрь-май	Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.
	Единая всероссийская спортивная классификация.	≈ 14/20	декабрь - март	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.
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 личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод

	подготовки. Основы техники вида спорта			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.
	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	≈ 13/20	март	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.
	Содержание соревновательных программ	≈ 70/107	сентябрь - октябрь	Понятие о содержании, композиции и исполнении программ, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика работы с программами.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия

	обучающегося			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.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа начальной подготовки.

8. 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.

Специальная психологическая подготовка на этапе начальной подготовки не применяется.

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.

8. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На этапе начальной подготовки интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям;
- реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой и соревновательный методы.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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 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 не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фигурное катание на коньках» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках».

1. Особенности осуществления тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки

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, используя 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.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники фигурного катания на коньках, развиваются физические качества.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершает занятие обязательным подведением итогов.

Средства и методы тренировки.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят обще-подготовительные и специально подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения.

К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;
- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;
- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, то есть способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

- методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);
- методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

- методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);
- методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по фигурному катанию на коньках используются следующие методы организации спортсменов:

1. Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет

работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

2. Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

3. Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

4. Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

5. Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

6. Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают). Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса). Примерный план тренировочного занятия на этапе начальной подготовки представлен в таблице 16.

Таблица 16

Примерный план тренировочного занятия на этапе НП

Части занятия	Частные задачи занятия	Средства тренировки	Методы тренировки	Время, мин
Подготовительная	Сообщить цели и задач занятия. Настроить на выполнение работы.	-	Словесные	15
	Подготовить организм к предстоящей работе 1. Упражнения на внимание Строевые и порядковые упражнения	ОРУСУ (имитационные)	Строго-регламентированные упражнения	

Основная	<p><i>В зале.</i> Упражнения для выработки правильной осанки: в вертикальной плоскости (у стены).</p> <p>Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках, на полупальцах, на наружных и внутренних сторонах стопы, ритмичное поднятие и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы.</p> <p>Упражнения на равновесие: стоя на одной ноге –поднятие другой вперед, всторону, назад; те же движения на согнутойноге; то же с поворотами туловища.Позы: «ласточка», «пистолетик».</p> <p>Игра «Охотники и утки»</p>	СПУСУ (подводящие)	Строго-регламентированного упражнения, стандартного упражнения, переменного упражнения	40
	<p><i>На резиновой дорожке у льда.</i></p> <p>Шнуровка ботинок. Стоя на дорожке в чехлах, ходьба вперед и назад; «Пружинка» (полуприседания); «Поза фигуриста»; имитация «елочки» вперед и назад.</p> <p><i>На льду.</i> Ходьба на льду при помощи стула; ходьба по льду, держась за бортик; приседания на льду; ходьба по кругу; падение «рыбкой».</p> <p>Произвольные движения на льду.</p>			5
Заключительная	<p>Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Подведение итогов урока и задание на дом.</p>	ОРУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения Словесные	45
				15

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта для групп начальной подготовки представленная в Приложении 2 является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки.

Виды макроциклов (МЦ) и микроциклов (МКЦ), направленность, основной режим и динамика нагрузки в группах НП 1 года обучения в годичном МЦ

МЦ и МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки Виды подготовки
ОП ординарный. втягивающий от 2 до 4 мкц	- доледовой адаптации	Средний ОФП –80% СФП – 20% + ритмика 45 мин. – 3 раза в неделю
ОП ординарный. втягивающий от 2 до 4 мкц до 6-8 мкц	- ледовой адаптации	Средний СТП – 30% 30-40 мин. 2-3 раза в неделю ОФП –40% СФП – 30% + ритмика 40 мин. – 2- 3 раза в неделю
ОП ординарный. базовый до 6-8 мкц	- ледовой адаптации, - двигательно- координационная, - скоростная, - гибкость	Средний СТП – 30% 30-40 мин. 2-3 раза в неделю ОФП –40% СФП – 30% + ритмика 40 мин. – 2- 3 раза в неделю
ОП ординарный. базовый до 16-20 мкц	- техническая, - скоростная, - скоростно-силовая, - ловкость, - двигательно- координационная, - гибкость, - общая выносливость	Средний Средне-большой Большой СТП – 30% - 40% 45 мин. 3 раза в неделю ОФП –40% СФП – 30% + ритмика 45 мин. – 3 раза в неделю
Восстановительный. (в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП)	- психоэмоц. разгрузка - гибкость, - двигательно- координационная, - общая выносливость	Небольшой ОФП – 80% СФП- 20% игровой метод

Таблица 18

Виды МЦ и МКЦ, направленность, основной режим и динамика нагрузки в группах ГНП 2-3 года обучения в годичном макроцикле

МЦ и МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки Виды подготовки
ОП ординарный. втягивающий от 2 мкц	- скоростная, - скор.-силовая, - ловкость, - двиг.-координационная, - гибкость, - общая выносливость	Средний ОФП – 80% СФП – 20% + хореография ОФП+СФП - 45 мин. – 5 раз в неделю Хореография – 3 раза

ОП ординарный. от 2 до 4 мкц	<ul style="list-style-type: none"> - быстрота реакции, - ловкость, - силовая, - спец. выносливость, - общая выносливость, - гибкость 	Средний ОФП – 70% СФП – 30% + хореография 45 мин. – 5 раз в неделю Хореография – 3 раза в неделю
ОП ординарный. базовый до 6 мкц	<ul style="list-style-type: none"> - техническая, - двиг. координационная, - скоростная, - скоростно-силовая, - гибкость, - общая выносливость 	Средний СТП – 50% 45 мин 5 раз в неделю ОФП – 25% СФП – 25% + хореография 40 мин. – 2- 3 раза в неделю
СП ординарный. базовый до 16 мкц	<ul style="list-style-type: none"> - техническая, - скоростная, - скоростно-силовая, - ловкость, - двиг.-координационная, - гибкость, - спец. выносливость, - общая выносливость 	Средне-большой Большой СТП – 70% 45 мин. 6 раз в неделю ОФП – 20% СФП – 10% + хореография 45 мин. – 3 раза в неделю
Восстановительный (в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП)	<ul style="list-style-type: none"> - психоэмоциональная разгрузка, - гибкость, - двиг.-координационная, - общая выносливость 	Небольшой ОФП – 80% СФП- 20% игровой метод
СП Базовый ударный (целесообразно включение через два мкц на третий)	<ul style="list-style-type: none"> - техническая, - двиг. координационная, - скор. выносливость. - скоростно-силовая, - силовая, - силовая выносливость, - общая выносливость, - гибкость. 	Большой СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
СП Базовый ординарный (3-4 мкц для постановки соревновательных программ)	<ul style="list-style-type: none"> - техническая, - двиг. координационная, - скоростная, - скоростно-силовая, - силовая, - гибкость, - постановка программ 	Средне-большой СТП - 65% ОФП – 5% СФП – 30%
Подводящий. ординарный (перед соревновательными мкц)	<ul style="list-style-type: none"> - Техническая + надежность, - скоростно-силовая, - спец. выносливость, - гибкость 	Средний СТП - 80% СФП – 20%
МЦ - контрольный подготовительный. (соревновательный) ударный	<ul style="list-style-type: none"> - техническая+надежность - спец. выносливость, - гибкость 	Большой СТП - 85% СФП – 15%

Восстановительный СП (после каждого соревновательного)	- техническая, - гибкость. - психо-эмоциональная разгрузка	Средний – малый СТП – 70% СФП – 20% ОФП – 10%
--	--	--

2. Особенности осуществления тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки

Этап углубленной спортивной подготовки (учебно-тренировочный этап) является основным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем. Основными задачами этапа углубленной спортивной подготовки являются:

- обучение технике соревновательных упражнений;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

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

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

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

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

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

Основой технической подготовки фигуристов 1-го года обучения является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди,

петлевым поворотам, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». В течение года фигуристы должны освоить прыжки: Аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног. Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой.

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

На четвертом году обучения, на этом этапе фигуристы-одиночники совершенствуют элементы короткой и произвольной программ I разряда, а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб.

Пятый год обучения предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум одним прыжком в три оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации из двойного и тройного прыжков.

Совершенствование элементов короткой программы и сбалансированной произвольной программы в соответствии с требованиями правил соревнований по разряду.

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

В начале первого этапа подготовительного периода для первого мезоцикла (базового, общеподготовительного) за основу может быть принят 5- дневный микроцикл избирательной направленности для УТГ 1-2 года обучения и комплексного развития качеств для УТГ 3-4 года обучения.

С подключением занятий по ледовой подготовке (СТП) целесообразно осуществлять переход на 6- дневный микроцикл. При этом объем занятий по ОФП-СФП сокращается до 2-3- 4 раз в неделю, но увеличивается их интенсивность и они носят комплексный характер.

На 1 этапе подготовительного периода для УТГ 1-2 года обучения используют микроцикл по СТП избирательной направленности с постепенным переходом на комплексный ко 2 этапу подготовительного. На середине 2 этапа и в соревновательном занятии по ОФП-СФП могут быть избирательного характера, то есть осуществляется корректировка уровня развития отдельных физических

качеств с учетом сенситивных периодов и индивидуальных особенностей спортсменов.

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

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

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

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

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

В таблицах Приложения 3 представлена структура и примерная направленность отдельных микроциклов по периодам подготовки.

Таблица 19

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

Период		МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки Виды подготовки
П О Д Г Т О В И Т Е Л Ь Н Ы Й	О б щ е п о д г о т в о р т е л ь н ы й	ОП ординарный. втягивающий	- скорость - скоростно-силовая - ловкость - двигательно координационная - гибкость - общая выносливость	Средний ОФП – 70% СФП – 30%
		ОП ординарный.	- скорость - скоростно-силовая - ловкость, - двигательно-координационная - гибкость - общая выносливость	Средний ОФП – 60% СФП – 40%
		ОП ударный.	- быстрота реакции - ловкость - сила - специальная выносливость - общая выносливость - гибкость	Большой ОФП – 50% СФП – 50%
	Л Ь Н Ы Й	С п е ц и а	СП ударный.	- скоростно-силовая - скоростно-выносливая - двигательно-координационная - специальная выносливость - общая выносливость - гибкость

Л Ь Э О Т П А О П Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н Ы Й	Восстановит.	- гибкость - двигательно-координационная - общая выносливость	Небольшой ОФП – 60% СФП – 40%
	СП Базовый ординарный	- техника - двигательно-координационная - скорость - двигательно-координационная - гибкость - общая выносливость	Средний СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%
	СП Базовый ординарный	- техника - двигательно-координационная - скорость - скоростно-силовая - сила - гибкость	Средне-большой СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%
	СП Базовый ударный	- техника - двигательно-координационная - скоростно-выносливая - сила - силовая выносливость - общая выносливость - гибкость	Большой СТП - 60% ОФП – 5% СФП – 35%
	Восстановите льный	- общая выносливость - гибкость	Малый ОФП – 50% СФП – 50%
	СП Базовый ординарный	- техника, - двигательно-координационная, - скорость, - скоростно-силовая, - сила - гибкость. - постановка программ	Средне-большой СТП - 65% ОФП – 5% СФП – 30%
	СП Базовый ударный	- техника, - постановка программ - двигательно-координационный. - скоростная выносливость - скоростно-силовой, - сила - силовая выносливость, - общая выносливость, - гибкость.	Большой СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
	Восстановите льный	- техника, - постановка программ - общая выносливость, - гибкость - психо-эмоциональная разгрузка.	Средний СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%
	СП Базовый ординарный	- техника, - постановка программ - контроль - двигательная координация, - скоростно-силовой, - сила	Средне-большой СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%

С п е ц и а л ь н э о т п а о п д г о т о в и т е л ь н ы й		- гибкость.	
	МЦ - контрольно- подготовител ьный СП ударный	- техника, - контроль - двигательная координация, - специальная выносливость - сила, - гибкость.	Предельный СТП - 80% СФП – 20%
	Восстановите льный	- общая выносливость, - гибкость - психо-эмоциональная разгрузка, - постановка программ.	Малый СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
	СП ординарный	- техника, - постановка программ, - скоростно-силовая, - прыжковая выносливость, - гибкость, - общая выносливость.	Средний СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
	СП ударный моделирующ ий	- техника, - скор-силовая, - прыжковая выносливость, - гибкость, - специальная выносливость	Большой СТП - 80% СФП – 20%
	СП ординарный.	- техника, - скоростно-силовая, - прыжковая выносливость, - гибкость, - общая выносливость	Средний СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
	Восстановит.	- гибкость, - восстановительные мероприятия	Малый СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%
	Подводящий ординарный	- техника+надежность, - скоростно-силовая, - специальная выносливость, - гибкость	средне-большой СТП - 80% СФП – 20%
	МЦ – контрольно- подготовител ьный (соревновател ьный) ударный	- техника+надежность, - специальная выносливость, - гибкость	около предельный СТП - 85% СФП – 15%
	Восстановите льный СП	- техника, - гибкость. - психо-эмоциональная разгрузка.	Средний – малый СТП – 70% СФП – 20% ОФП – 10%
СП ординарный	- техника, - скоростно-силовая, - прыжковая выносливость, - гибкость, - общая выносливость	Средний СТП - 70% ОФП – 5% СФП – 25%	

	СП ударный	- техника+надежность, - прыжковая выносливость, - специальная и скоростная выносливость, - гибкость.	Большой СТП - 80% СФП – 20%
	СП ординарный.	- техника, - скоростно-силовая, - двигательная координация, - гибкость, - исполнительское мастерство	Средний СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20%
	МЦ – контрольно-подготовительный (моделирующий)	- техника+надежность, - исполнительское мастерство, - специальная выносливость, - гибкость	Большой СТП - 75% СФП – 25%
	Восстановит.	- общая выносливость (кроссовый восстановит. бег, плавание), - гибкость, - восстановительные мероприятия	Малый СФП – 50% ОФП – 50%
С О Р Е В Н О В А Т Е Л Ь Н Ы Й	Подводящий. ординарный.	- техника+надежность. - скоростно-силовая, - двигательно-координационная, - специальная выносливость, - гибкость	Средний СТП - 80% СФП – 20%
	Соревновательный	- техника+надежность, - специальная выносливость, - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП – 10%
	Восстановительный	- восстановительные мероприятия - гибкость	Небольшой
	Подводящий	- техника+надежность. - скоростно-силовая, - двигательно-координационная, - специальная выносливость, - гибкость	Средний СТП - 80% СФП – 20%
	Соревновательный.	- техника+надежность, - специальная выносливость, - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП – 10%
	Восстановительный	- восстановительные мероприятия - гибкость.	Небольшой
	Подводящий. ординарный.	- техника+надежность. - скоростно-силовая, - двигательно-координационная, - специальная выносливость, - гибкость.	Средний СТП - 80% СФП – 20%
	Соревновательный.	- техника+надежность, - специальная выносливость, - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП – 10%

	Восстановительный	восстановительные мероприятия	малый
	СП ординарный.	- техника, - скоростно-силовой, - двигательная координация, - гибкость, - исполнительское мастерство	Средний СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20%
	Подводящий. ординарный.	- техника+надежность. - скоростно-силовая, - двигательно-координационный. - специальная выносливость, - гибкость.	Средний СТП - 80% СФП – 20%
	Соревновательный	- техника+надежность, - специальная выносливость, - исполнительское мастерство - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП – 10%
	Восстановительный	- общая выносливость (кроссовый восстановит. бег, плавание), - гибкость, - восстановительные мероприятия	Малый СФП – 50% ОФП – 50%
	СП ординарный.	- техника, - скоростно-силовая, - двигательная координация, - гибкость, - исполнительское мастерство	Средний СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20%
	СП ординарный	- техника, - прыжковая выносливость, - гибкость, - исполнительское мастерство	средне-большой СТП - 75% ОФП – 5% СФП – 20%
	Подводящий.	- надежность, - исполнительское мастерство, - специальная выносливость, - гибкость, - координация	Средний СТП - 80% СФП – 20%
	Подводящий.	- техника+надежность, - исполнительское мастерство, - специальная выносливость, - гибкость, - координация	Средний СТП - 80% СФП – 20%
	Соревновательный.	- техника+надежность, - специальная выносливость, - исполнительское мастерство - гибкость	Предельный СТП - 90% СФП – 10%
	Восстановит.	- общая выносливость (кроссовый восстановительный бег, плавание), - гибкость, - восстановительные мероприятия	Малый СФП – 50% ОФП – 50%

П Е Р Е Х О Д Н Ы Й	СП ординарный, восстановит.	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - двигательная координация, - гибкость, - общая выносливость, - медицинский контроль, - лечебно-профилактические мероприятия. 	Средний СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%
	СП ординарный.	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - двигательная координация, - скорость, - скоростно-силовая, - гибкость, - общая выносливость. 	Средний СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%
	Восстановит.	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - двигательная координация, - постановочная работа, - гибкость, - импровизация, - общая выносливость. 	Средний СТП - 70% ОФП – 10% СФП – 20%
	ОП ординарный.	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - двигательная координация, - скорость, - скоростно-силовая, - гибкость, - постановочная работа, - общая выносливость. 	средне-большой СТП - 70% ОФП – 10% СФП – 20%
	Восстановите льный.	<ul style="list-style-type: none"> - техника, - двигательная координация, - гибкость, - общая выносливость, - лечебно-профилактические мероприятия. 	Средний СТП - 60% ОФП – 10% СФП – 30%

Построение недельных циклов подготовительного периода на этапе базовой подготовки фигуристов в тренировочных группах 4 – 5 годов обучения.

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

Основные задачи общеподготовительного периода по видам подготовки:

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

Базовый общеподготовительный этап может состоять из двух мезоциклов. Первый - длительностью 2 микроцикла (2 общеподготовительных ординарных) - втягивающий. Второй мезоцикл имеет длительность 4-х микроциклов (1-общеподготовительный ординарный, 2-общеподготовительных ударных, 1-восстановительный). Уровень нагрузки достигает больших и предельных величин. В Приложении 3 приводится примерная направленность и уровень нагрузки микроциклов 1-го этапа подготовительного периода для тренировочных групп 4 – 5 годов обучения.

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

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

Третий микроцикл длится также шесть дней, суммарный уровень нагрузки достигает больших величин. В этом микроцикле ведется целенаправленная работа по совершенствованию уровня функциональной и физической подготовленности спортсменов, а также дальнейшее совершенствование физических качеств. Для воспитания силовых способностей используются упражнения на различные группы мышц. Упражнения выполняются на максимальное количество раз до предела (до отказа) (Приложение 3).

Для воспитания скоростно-силовых способностей можно использовать все силовые упражнения выполняемые за определённые промежутки времени, а также прыжковые упражнения: многоскоки, скоки, комплекс Кобелева В.В. и т.д. Для воспитания скоростных способностей используются беговые упражнения, упражнения со скакалкой и с резиной. Для воспитания скоростной выносливости все упражнения должны выполняться на скорость, на время и на количество повторов. Для воспитания специальной выносливости применяются имитационные упражнения в круговой тренировке, упражнения с резиной, а также упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения, выполняемые на фоне усталости.

Для воспитания ловкости лучше всего использовать подвижные игры, эстафеты, волейбол, теннис, акробатические упражнения. Быстроту реакции можно совершенствовать с помощью выполнения разнообразных упражнений из нестандартных положений, упражнений со скакалкой, туры и др.

Для совершенствования двигательной координации также можно использовать туры (в обе стороны) с изменением позиций рук, имитационные упражнения, хореографические упражнения, плавание и т.д.

Гибкость совершенствуется с помощью выполнения акробатических упражнений: мостиков, шпагатов, а также специфических упражнений «Бильман», захватов ноги из положения «ласточка»

Примерная модель урока (по круговой тренировке) в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки для тренировочных групп 4 – 5 годов обучения представлена на рис. 1 Приложения 3.

Направленность и уровень нагрузки в микроциклах по периодам в годичном цикле подготовки для фигуристов в группах УТГ – 4, УТГ – 5

Период		МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ	Общеподготовительный этап	ОП ударный	Скоростно-силовая, выносливость, специальная выносливость, ловкость, двигательно-координационная, гибкость.	Предельный
		ОП ударный	Скоростно-силовая, скоростная выносливость, ловкость, двигательно-координационная, гибкость.	Предельно большой
		Восстановительный	Быстрота реакции, ловкость, гибкость.	Небольшой
	Специальноподготовительный этап	СП ударный	Скоростно-силовая, скоростная выносливость, ловкость, двигательно-координационная, гибкость, скорость.	Большой
		Подводящий	Гибкость, двигательно-координационная, скоростно-силовая, скорость.	Средний
		Подводящий	Скоростно-силовая, двигательно-координационная, скорость, гибкость.	Большой
		Соревновательный	Гибкость, двигательно-координационный, скорость.	Средне большой
		Восстановительный	Быстрота реакции, ловкость, гибкость.	Небольшой
		СП ударный	Скоростно-силовая, скоростная выносливость, ловкость, скорость, двигательно-координационная, гибкость.	Предельный
		Контрольно-подготовительный	Скоростно-силовая, быстрота реакции, скорость, двигательно-координационная, гибкость.	Большой

С О Р Е В Н О В А Т Е Л Ь Н Ы Й	Подводящий	Скоростно-силовой, скорость, скоростная выносливость, двигательно-координационная, гибкость.	Предельный
	Подводящий	Скоростно-силовой, скорость, двигательно-координационный, гибкость.	Большой
	Соревновательный	Гибкость, двигательно-координационный, гибкость.	Предельный
	Восстановительный	Быстрота реакции, ловкость, гибкость.	Небольшой
	Подводящий	Скоростно-силовая, скорость, двигательно-координационная, гибкость.	Большой
	Соревновательный	Скорость, двигательно-координационная, гибкость.	Большой
	Восстановительный	Быстрота реакции, ловкость, гибкость.	Небольшой
	ОП	Скоростно-силовая, скорость, скоростная выносливость, сила, ловкость, быстрота реакции, двигательно-координационная, гибкость.	Средний
	Восстановительный	Быстрота реакции, ловкость, гибкость.	Небольшой
	ОП ординарный	Сила, скорость, ловкость, двигательно-координационная, гибкость.	Средний
	ОП ординарный	Скоростно-силовая, скорость, скоростная выносливость, ловкость, двигательно-координационная, гибкость.	Большой
	Восстановительный	Быстрота реакции, ловкость, гибкость.	Небольшой

	ОП ординарный	Сила, скорость, ловкость, двигательно-координационная гибкость.	Большой
	ОП ординарный	Скоростно-силовая, скорость, скоростная выносливость, ловкость, двигательно-координационная гибкость.	

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблицы 21, 22);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 23);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 21

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг)	комплект	3
2.	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	1
3.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
5.	Лонжа переносная	штук	3
6.	Лонжа стационарная	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мини батут	штук	10
9.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4

10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
11.	Мяч волейбольный	штук	5
12.	Мяч теннисный	штук	50
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Обруч гимнастический	штук	10
15.	Перекладина гимнастическая	штук	1
16.	Полусфера гимнастическая	штук	6
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	5
19.	Станок для заточки коньков	штук	2
20.	Станок хореографический	комплект	1
21.	Степ для фитнеса	штук	10
22.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
23.	Эспандер	штук	10

Таблица 22

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап НП		Этап УТГ		Этап СС	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

Таблица 23

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап НП		Этап УТГ		Этап СС	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для соревнований	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

3.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
4.	Налокотники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Шорты защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

2. Кадровые условия реализации программы

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

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, регистрационный № 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 22.05.2022, 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 от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования 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 балльных танцев, хореографы.

В целях непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей необходимо повышение квалификации тренеров-преподавателей раз в три года, а также участие в семинарах, мастер-классах, работе методических объединений.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

3. Информационно-методические условия реализации программы

Список литературных источников

1. Абсалямова И.В., Жгун Е.В., Хачатуров Л.С., Кандыба С.П., Агапова В.В. Примерная программа по фигурному катанию на коньках для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва/ - М.: 2005, 154 с.
2. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003 г.
3. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2004 г.
4. Апарин, В.А. Фигурное катание на коньках. Одиночное катание. Техника и методика обучения: Учебное пособие/ В.А. Апарин; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб. – СПб.: 2014.
5. Апарин, В.А. Начальное обучение фигурному катанию на коньках: Учебно – методическое пособие./ В.А. Апарин. – СПб, 2010.
6. Апарин, В.А. Становление и развитие фигурного катания на коньках: Учебно – методическое пособие/ В.А. Апарин, Н.А. Ланцева; СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб: (б.и.), 2006.
7. Апарин, В.А. Основы обучения в одиночном фигурном катании на коньках. Учебно – методическое пособие/ В.А. Апарин; СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта – СПб.: (б.и.), 2006.
8. Бубе Х., ФЭЖ Г., Штюблер Х., Тросш Ф. Тесты в спортивной практике. – М.: ФиС, 1968.
9. Вайцеховский, С.М. Книга тренера./С.М. Вайцеховский. – М.: ФиС, 1971.
10. Варданян А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. – М., 1994 г.
11. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников: методические рекомендации. – Челябинск, 1989 г.
12. Волков, В.М. Тренеру о подростке./В.М. Волков. – М.: ФиС, 1973.
13. Гришина М.В. Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом. Автореферат канд. диссерт. – М., 1975 г.
14. Гришина, М.В. Подготовка фигуристов. Основы управления./М.В. Гришина. – М.: ФиС, 1986.
15. Горбунова Г.М., Тишина М.В., Ляссотович С.И. и др. О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию. – М., 1969 г.
16. Деркач, А.А. Творчество тренера./А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: ФиС, 1982.
17. Доброва, Л. В рамке катка./Л.Доброва, Е.А. Чайковская. – М. «Советская Россия», 1970.
18. Ирошникова Н.И., Жгун Е. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: сборник научно-методических статей. – М., 1995 г.

19. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореферат канд. диссерт. – Омск, 1984 г.
20. Коган, А.И. Организация отбора в ДЮСШ по фигурному катанию на коньках/А.И. Коган.// Вопросы подготовки спортивных резервов. – Омск, 1986.
21. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
22. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. – Пермь, 2000 г.
23. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами. // Система подготовки спортивного резерва. – М., 1994 г.
24. Ланцева, Н.А. Организация и методика обучения фигурному катанию на коньках детей различных возрастных групп. Учебное пособие/ Н.А. Ланцева; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб. - СПб.: [б.и.], 2014
25. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия. Гигиена. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М., 1990 г.
26. Лосева И.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов. Вопросы теории и практики физ. культуры и спорта. – Минск, 1986 г.
27. Ляссотович С.И. Особенности телосложения фигуристов. Материалы VII межвузовской научной конференции. – Омск, 1989 г. 121
28. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991 г.
29. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для ин-тов физ. культуры./Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1977.
30. Медведева И.М. Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании. Автореферат канд. диссерт. Киев, 1985 г.
31. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. – М., 1976 г.
32. Мишин, А.Н. Фигурное катание для всех./А.Н. Мишин. – Л: Лениздат, 1976.
33. Панин, Н.А. Фигурное катание на коньках./Н.А. Панин. – СПб, 1956.
34. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов./В.Н. Платонов. – М., ФиС, 1986.
35. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
36. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореферат канд. дисс. – М., 2004 г.
37. Саная М.В. Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата. Автореферат канд. диссерт. – М., 1983 г.
38. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л. П. Сергиенко. - М.: Советский спорт, 2013. - 1048 с. - (Спорт без границ). - ISBN 978-5-9718-0458-1.
39. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: методические рекомендации. – Малаховка, 1987 г.
41. Смушкин, Я.А. Фигурное катание на коньках: Учебное пособие для тренеров и квалифицированных спортсменов./ Я.А. Смушкин. – М.: ФиС, 1966.
42. Стенин Б.А. Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса. // На коньках к победе. – М., 2001 г.
43. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Автореферат канд. диссерт. – Минск, 1988 г.

44. Ступень М.П. Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и 122 биологического возраста. Материалы респ. науч.-метод. конф. – Минск, 1986 г.
45. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
46. Тихомиров А.К. Методика оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: методические рекомендации. – М., 1983 г.
47. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. – Малаховка, 1989 г.
48. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990 г.
49. Тузова, Е.Н. Унифицированное обучение детей катанию на коньках: Учебное пособие/ Е.Н. Тузова; СПбГАФк им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2000.
50. Чайковская, Е.А. Фигурное катание/Е.А. Чайковская. – М: ФиС, 1986.
51. Фигурное катание на коньках. Учебник для институтов физ. культуры. /Под ред. А.Б. Гандельсмана. – М., 1975 г.
52. Фигурное катание на коньках: Учебник/ Под ред. А. Б. Гандельсмана. - М.: ФиС, 1975.
53. Фигурное катание на коньках: Учебник /Под ред. А.Н. Мишина. - М.: ФиС, 1985.
54. Фигурное катание на коньках. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., Комитет по ФК и спорту, 1985.
55. Хвацкая, Е.Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Е.Е. Хвацкая, Санкт-Петербургский государственный университет. - СПб., 1997. - 18 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство
3. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство
4. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России
5. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет б.
7. <https://urait.ru/book/psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-433223> вкладка
Дополнительные материалы;
8. <https://youtu.be/KTry2NmLHSI> «Итоговый фильм "мечта побеждать»;
9. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей

Годовой учебно-тренировочный план

№п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	12	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10 - 15		5 - 10		3 - 5
1.	Общая физическая подготовка	85	146	102	87	120
2.	Специальная физическая подготовка	44	104	121	168	131
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	15	21	82	120
4.	Техническая подготовка	115	220	304	441	586
5.	Тактическая подготовка	3	5	9	17	18
6.	Теоретическая подготовка	3	5	10	17	18
7.	Хореографическая подготовка	44	104	121	168	131
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	5	8	10	18
9.	Инструкторская практика	3	5	9	15	37
10.	Судейская практика	3	5	9	15	37
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	3	5	7	10	16
12.	Восстановительные мероприятия	3	5	8	10	16
Общее количество часов в год		312	624	728	1040	1248

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		
1. Построение, приветствие и постановка задач на тренировочное занятие	2 мин	Обратить внимание на выполнение упражнений, которые позволят подготовить организм к основной работе.
ОРУ на месте и в движении:	2 мин	Следить за осанкой и положением рук.
- ходьба обычная, на носках, на пятках	3 мин	Прямо, правым и левым боком приставными шагами, скрестным шагом правым и левым боком.
- медленный бег;		
- наклоны и круговое вращение головой;	2 x 10 раз	Выполняем медленно, касаемся подбородком груди.
- вращение локтями вперед и назад;	2 x 10 раз	Руки согнуты в локтях, кисти к плечам.
- скрестное разведение и сведение рук;	2 x 10 раз	Руки прямые на уровне плеч
- выкруты руками со скакалкой;	12 раз	Ноги на ширине плеч, руки прямые, кистями держать скакалку.
- наклоны вперед	20 раз	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.
- перенос тела в сторону из положения сед на ноге;	2 x 10 раз	Стопы вместе. На каждый подъем сделать взмах руками вверх через стороны с хлопком.
- подъемы на носках	20 раз	Чередование с двойными вперед.
- прыжки на скакалке		
	5 мин	
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 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10. Упражнение «Лодочка» 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 30 раз</p> <p>2 x 30 раз 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 2 x 1 мин</p> <p>2 x 12 раз</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Ноги на месте, стопы на ширине плеч, локти прижать плотнее. Следить за осанкой.</p> <p>Держать спину ровно, приземление на две ноги. Оттянуть плечо.</p> <p>Приземлиться в группировку.</p> <p>Следить за спиной, руки работают одновременно с ногой. Широко мах.</p> <p>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 коленях</p> <p>Голова, спина, ноги прямые и на одной линии, сгибание локтей не менее 90°, руки на ширине плеч.</p> <p>Руки прямые ладонями вниз, носки натянуты.</p> <p>Следить за положением локтей и коленей</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>		
<p>Снижение физической усталости Медленный бег.</p> <p>Построение. Подведение итогов тренировочного занятия.</p>	<p>10 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Выполнить комплекс упражнений</p> <p>Восстановление дыхания и эмоционального состояния.</p> <p>Обратить внимание на упражнения для повторения дома</p>

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		
Построение, приветствие сообщение задач тренировки	3 мин	Акцентировать внимание на дисциплину и безопасность катания на коньках
1. Обычное скольжение на коньках	2 круга	Проверка состояния коньков, шнуровки
2. ОРУ на льду	8 мин	Выполнить комплекс упражнений на все группы мышц верхнего плечевого пояса, туловища и нижних конечностей. Специальные упражнения для голеностопа.
3. Расталкивания вперед	2 круга	Мощный, сильный толчок
4. Расталкивания назад	2 круга	Следить за безопасностью движения. Встать ровно на ногу.
5. Дуги вперед наружу поспирали	2 круга	Перевод ноги вперед на вершине дуги
6. Перетяжки	3 мин	Обратить внимание на работу коленом
7. Перетяжки спиной на обеих ногах	10 кругов	Обратить внимание на безопасность при скольжении
8. Вальсовый шаг по кругу в обе стороны	10 кругов	Проталкиваться вперед, подниматься в поворот
Основная часть – 80 мин		

<p>Освоение совершенствование специальных элементов</p> <p>1. «Обратный винт» Прыжок «Перекидной»</p> <p>3. Перекидной</p> <p>4. Одинарный аксель</p> <p>5. Комбинированное вращение без смены ноги в базовых позициях</p>	<p>10-12 раз 5-7 раз 5 мин</p> <p>5-7 мин</p> <p>15 раз</p>	<p>Вращение назад на наружном ребре Вывести вперед мах Приземление в скрестную позицию</p> <p>«пройти» на правую ногу</p> <p>Считать обороты в каждой позиции</p>
<p>Заключительная часть – 20 мин</p>		
<p>1. «Ласточка» вперед по кругу</p> <p>2. «Флажок» по кругу</p> <p>3. «Ласточка» по спирали</p> <p>4. ОРУ на восстановление</p> <p>5. Подведение итогов</p>	<p>5 кругов</p> <p>5 кругов 5 раз 5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Давить на пятку</p> <p>Хват за пятку чередовать левую и правую ногу</p> <p>Упражнения на снижение физической и эмоциональной нагрузки</p> <p>Отметить правильность выполнения, указать на основные ошибки. Домашнее задание.</p>

**Средства подготовки ОФП – СФП подготовительного и переходного периода
для УТГ 1-3 года обучения**

Вид подготовки	Средства	Дозировка в одном тренировочном занятии	Направленность воздействия
ОФП	<p>Элементы легкой атлетики: многоскоки, челночный бег, бег с ускорением, бег с хода, бег с изменением фронта, направления и скорости движения метания, подтягивания, отжимания, Упражнения на пресс: сгибание туловища к ногам, и со скручив.;»лодочка» удержание позы лодочки, Прыжки со скакалкой: двойные, тройные, комбинация, Прыжки в высоту и длину. Упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать (вправо-влево).</p> <p>Элементы гимнастики: колесо, кувырки, мостик; ходьба в мостике, переворот через стойку в мостик, шпагаты.</p> <p>Большой теннис. Волейбол Баскетбол</p>	<p>20-30м x 2 10м x 4 30м 30м 25-30-60м</p> <p>10-15раз 2-3 подхода 2-3 подхода 2-3 подхода 20м 30сек 3-4 подхода 20-30сек 2-3подхода 2-3подхода 20 раз 1мин 1мин 30сек 5-7 раз</p> <p>5-10 раз</p> <p>1ч 40 мин 40 мин</p>	<p>Быстрота, скор.-силов., вынослив., спец. Вынослив., сила, быстрота реакции, коорд, подвиж. В суставах</p> <p>Координация, гибкость, подвижн. В суставах, быстрота реакции, дисц. Организации</p> <p>Скорость, быстрота реакции, спец. Выносливость, выносливость, психоэмоц. Разгрузка.</p>

СФП	Круговая тренировка (Программный бег) Вращения маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя. Скрестный бег в обе стороны. Туры вправо-влево с выездом. Бедуинский. Ускорение. Упр. На пресс: Упр. Для мышц спины: Бег спиной, взгляд через правое плечо. Отжимания. Прыжки вверх, Бег спиной, взгляд через левое плечо. Многоскоки. Упр. С теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать, влево-вправо. Упр. С резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх, сзади руки выбросить вперед. Прыжки со скакалкой: двойные – тройные. Туры с выездом. 2 аксель подряд. Бег с максимальной скоростью 200м. Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3-6 мин	10-15 сек 15м 8 раз 2 раза 15 м 15 15 10 м 15 4-5 10 15 м 5 x 5 5 раз 15-20 20-30 раз 3 раза 3 раза 200м 1-2 подхода	Скор.-сил., выносливость, спец. Выносливость, двигат.-координац., психоэмоц. Разгруз.
СФП 1.Имитационные упражнения	Туры: двойные, два двойных подряд, 2,5 оборота, 3-ые и более. Тур с выездом 2-2,5 об. 2 аксель Упражнения с резиной: сзади руки с резиной выкинуть вперед, резина в правой руке, - справа-собрать в группировку со скруч. Туловищ. Бедуинский, подряд в обе стороны. Удержание позы выезда с левой и правой ноги. Комбинированное вращение: ласточка, волчок, бильман, смена ног, ласточка, скрестный захват,	5-6 раз 3-5 раз 4-5 раза 5 раз 2-3 раза 7раз 10-15 раз 5-7 раз 10 раз 3-5 раз 30 сек; 1 мин; 1 мин.30 сек	

2. Хореография	затяжка выше головы вперед, винт (каждая поза по три счета).	2-3 раза 30мин	Коорд., равновесие, сила мышц, ориентир. В пространстве. Разв. Ритма, танцевальности, соед. Образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность. Характерность соед. Образа, совершенствование выраз. Движений.
	Классический экзерсис		
	Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский).	20-30мин	
	“Джаз-класс” (модерн).	1ч	

Таблица 2

Содержание средств и их направленность для развития физических качеств

Направленность упражнений	Содержание средств	Дозировка в одном тренировочном занятии
Сила	Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы): подтягивания, отжимания. Работа с отягощением (внешним и собственным телом). Метание предметов (влево, вправо, назад). Упражнение на пресс (прямых и косых мышц). Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием). Удержание позы	15 раз 20 раз 10-15 x 3 раз 10-20-30-45 сек
Скоростно-силовые	Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упр.: подтягивания, отжимания, пистолетик упражнения на пресс. упражнения для мышц спины. многоскоки. многоскоки на максимальную дальность. прыжковые упражнения на стопу	10-15 (с) 15 (с) 5 10 раз x 3 30сек 20-30м 20-30м 20-30м
Скорость	Скакалка: двойные прокруты,	До падения скорости

	комбинация (2х2-ых на двух; 2х2-ых на кажд.; 1х3-ой), тройные прокруты. бег с ускорением. бег с хода. челночный бег. упражнения с резиной.	До падения скорости До падения скорости До падения скорости 30м 30м 10м x 4 10 -15раз
Скоростная выносливость	Все упражнения на скорость, на t', на кол-во повторов. Беговые упражнения Комбинированный бег. Бег с изменением направления и фронта движения. Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скор.-сил. и силовые упражнения на скорость.	
Специальная выносливость	В круговой тренировке имитационные упражнения На фоне усталости упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения, скоростно-силовые упражнения	комплексы длительностью от 2-3 мин. до 5-8 мин.
Ловкость	Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения со скакалкой. Спортивные игры. Кувырки (вперед, назад). Колесо (правым и левым боком). Мостики. Перевороты через стойку в мостик.	20-30 мин 20-30 мин 20 мин 7-10 мин 20-30 мин 3 x 3 5 x 5 5-7 5 раз
Быстрота реакции	Выполнение упражнения по команде. Выполнение упражнения из нестандартных положений. Скакалка: 3-ые прокруты. Туры на максимальное кол-во оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием	5' 5 раз 7-10 раз
Двиг.-коорд.	Туры (влево-вправо на максимальное количество оборотов). Туры с изменением позиций рук. Круговые вращения туловища со скакалкой – тур (8 x 8). Удержание позы выезда на t'. Имитационные упражнения Хореография. Комбинация на скакалке. Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления	5 x 5 5-7 раз 2 раза 30сек-1 мин-1 мин.30 сек 10-15 мин 1ч 1 мин 30 сек 25-30 сек

	<p>движения. Гимнастические упражнения Спортивные и подвижные игры. Плавание. ОРУ. Стойка на руках. Комбинированное вращение.</p>	
Гибкость	<p>Активная и пассивная. Мостики. Шагаты. Бильман. Захваты ноги из положения ласточки.</p>	

Таблица 4

**Средства подготовки 1-го этапа подготовительного периода для
УТГ – 4, УТГ – 5**

Вид подготовки	Средства	Дозировка в одном тренировочном занятии	Направленность воздействия
ОФП	<p>Элементы легкой атлетики: многоскоки, челночный бег, бег с ускорением, бег с хода, бег с изменением фронта, направления и скорости движения, гусиный шаг, метания, подтягивания, отжимания, пистолетики, выпрыгивания из пистолетиков, Упражнения на пресс. сгибание туловища к ногам, и со , скручив.; лодочка удержание позы лодочки, Прыжки со скакалкой: двойные, тройные, комбинация, Прыжки в глубину. "Крокодил" (один держит за ноги,</p>	<p>20-30м x 2 10м x 4 30м 30м 25-30' (2км) 15-20м 5-7 x 3 раза 10-15" 15" 5" 20м 30" 30" 1' 200 раз 1' 1'30" 5-7 раз 20м 5 раз</p>	<p>Быстрота, скоростно-силовая, выносливость, специальная выносливость, сила, быстрота реакции, координация подвижность в суставах</p>

	<p>другой идет на руках горизонтально) Упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать (вправо-влево).</p> <p>Элементы гимнастики: колесо, кувырки, мостик, ходьба в мостике, переворот через стойку в мостик, шпагаты. Большой теннис.</p> <p>Волейбол.</p> <p>Эстафеты</p>	<p>5 раз 2-3 x 3 раза 15-20” 5 раз 1’ x 3 раза</p> <p>1ч 40’</p> <p>20-30’</p>	<p>Координация, гибкость, подвижность в суставах, быстрота реакции, дисциплина организации</p> <p>Скорость, быстрота реакции, специальная выносливость, выносливость, резкость, ловкость, специфическая работа правой руки, реакция, прыгучесть, скоростно-силовая работа рук, подвижность в суставах</p> <p>Скоростно-силовая, выносливость, специальная выносливость, психоэмоциональная разгрузка и загрузка</p>
	<p>Круговая тренировка Вращения маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя. Скрестный бег в обе стороны Туры вправо-влево с выездом Бедуинский Ускорение Упражнения на пресс: сгибание туловища к ногам, сгибание ног за голову. Упражнения для мышц спины: лодка со скручиванием Бег спиной, взгляд через правое плечо. Отжимания Гусиный шаг</p>	<p>3”</p> <p>30м 5 x 5</p> <p>5 раз 15-20м</p> <p>7 раз 7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>20м 7 раз 7-10м</p>	

	<p>Прыжки вверх, достать до верхней перекладины ворот</p> <p>Бег спиной, взгляд через левое плечо</p> <p>Мостик – встать - наклон</p> <p>Многоскоки</p> <p>Упражнения с теннисным мячом</p> <p>подбросить, повернуться 1 оборот, поймать, влево-вправо</p> <p>Упражнения с резиной:</p> <p>снизу руки с резиной</p> <p>выбросить вверх, сзади руки</p> <p>выбросить вперед</p> <p>Прыжки со скакалкой:</p> <p>тройные</p> <p>Круговые вращения туловищем, в руках скакалка, влево-вправо по три раза, тур с выездом</p> <p>2 аксель подряд</p> <p>Бег с максимальной скоростью 300м</p> <p>Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха 30” или без интервала.</p>	<p>3 раза</p> <p>10м</p> <p>5 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>5 x 5</p> <p>7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>25 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>300м</p>	
СФП 1. Имитационные упражнения	<p>Туры</p> <p>двойные</p> <p>два двойных подряд</p> <p>2,5 оборота</p> <p>3-ые и более</p> <p>Круговые движения туловищем</p> <p>влево-вправо 8 x 8 со скакалкой на вытянутых руках – тур с выездом 2-2,5 об.</p> <p>2 аксель подряд</p> <p>Упражнения с резиной:</p> <p>сзади руки с резиной</p> <p>выкинуть вперед</p>	<p>1-2 раза</p> <p>3-5 раз</p> <p>1-2 раза</p> <p>5-7 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>3-5 раз</p> <p>10 раз</p>	
	<p>Резина в правой руке,- справа – собрать в группировку со скручивание туловища</p>	<p>10 раз</p>	
	<p>Бедуинский, подряд в обе стороны</p>	<p>3-5 раз</p>	

2. Хореография	Упражнения позы выезда с левой и правой ноги Комбинированное вращение: Ласточка, волчок, бильман, смена ног, ласточка, скрестный захват, затяжка выше головы вперед, винт (каждая поза по три счета) Классический экзерсис + аллегро	30"; 1'; 1'.30" 2-3 раза 20-30' + 20'	Координация, равновесие, сила мышц, ориентирование в пространстве. Развитие ритма, такта, танцевальности, соединение образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность Характерность соединения образа, совершенствование выразительность движений
	Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский)	1ч	
	«Джаз-класс» (модерн)	1ч	

Таблица 5

Классификация упражнений по своей направленности

Направленность упражнений	Содержание средств	Дозировка в одном тренировочном занятии
Сила	Упражнения на количество раз до предела (до отказа от работы): подтягивания, отжимания, Работа с отягощением (внешним и собственным телом). Метание предметов (влево, вправо, назад). Упражнение на пресс (сгибание туловища к ногам, сгибание ног за голову, "складка"). Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием, "лодочка"). Удержание в позы "лодки".	15 раз 20 раз 10x3 раз 1'(мин)

Скоростно-силовые	<p>Все силовые упражнения за определенные промежутки времени: подтягивания, отжимания, пистолетики. Метание на дальность. Упражнения на пресс. Упражнения для мышц спины. Многоскоки. Многоскоки на максимальную дальность. Комплекс им. Кобелева. Впрыгивания в скакалку. "Крокодил".</p>	<p>10-15'' (с) 15'' (с) 5'' 5-7раз x 3 30'' 30'' 20-30 м 20-30 м 20-30 м 10'' 20м</p>
Скорость	<p>Скакалка: двойные прокруты, комбинация (2x2-ых на двух, 2x2-ых на каждой ноге; 1x3-ой), тройные прокруты. Бег с ускорением. Бег с хода. Челночный бег. Упражнения с резиной.</p>	<p>1'.40''-1'.50'' 1'.30'' 1' 30м 30м 10м x 4 10 раз</p>
Скоростная выносливость	<p>Все упр. на скорость, на t', на кол-во повторов. Беговые упражнения Комбинированный бег. Бег с изменением направления и фронта движения. Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скоростно-силовые и силовые упражнения на скорость.</p>	<p>10' 25-30' 7-10'</p>
Специальная выносливость	<p>В круговой тренировке имитационные упражнения Туры влево-вправо в 1-н оборот. Круговые вращения туловища со скакалкой - тур на выезд. Аксель (2, 3 об.) подряд. Упражнения с резиной. На фоне усталости упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения</p>	<p>5 x 5 1раз 3 раза 5 раз</p>
Ловкость	<p>Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения со скакалкой. Спортивные игры. Кувьрки (вперед, назад). Колесо (правым и левым боком). Мостики. Перевороты через стойку в мостик.</p>	<p>20-30' 20-30' 20' 7-10' 20-30' 3 x 3 5 x 5 15-20' 5 раз</p>

Быстрота реакции	Выполнение упражнений по команде. Выполнение упражнений из нестандартных положений. Скакалка: 4-ые прокруты. Туры на максимальное количество оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием с тумбочки.	5' 5 раз 7-10 раз
Двигательно-координационные	Туры (влево-вправо на максимальное количество оборотов). Туры с изменением позиций рук. Круговые вращения туловища со скакалкой - тур (8 x 8). Удержание позы выезда на t'. Имитационные упражнения Хореография. Комбинация на скакалке. Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения. Спортивные и подвижные игры. Плавание. ОРУ. Стойка на руках. Комбинированное вращение.	5 x 5 5-7 раз 2 раза 30''-1'-1'.30'' 10-15' 1 ч. 1'30'' 25-30''
Гибкость	Активная и пассивная. Мостики. Шпагаты. Бильман. Захваты ноги из положения ласточки.	

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

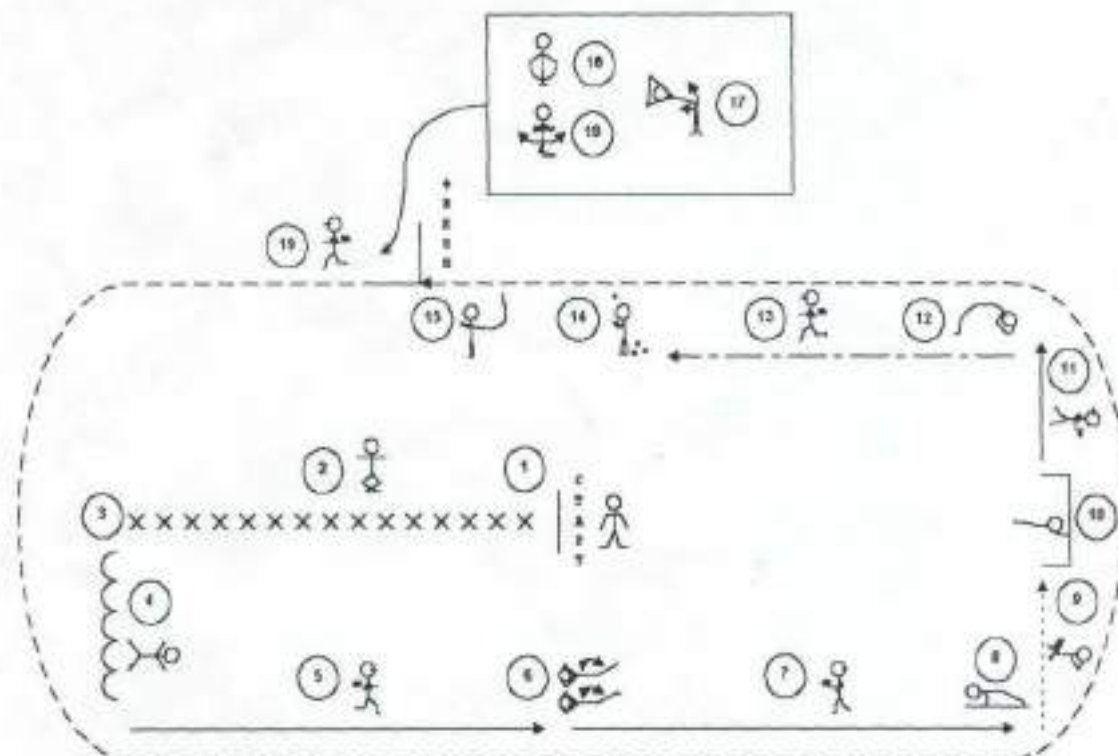


Рис. 1 Круговая тренировка.

Старт дается с центра поля, упражнения на всех станциях выполняются на качество исполнения и скорость.

Расстояние между станциями преодолевалось бегом в среднем темпе.

Станция 1	Вращение мелкими прыжками на двух ногах вокруг себя, на одном месте, время выполнения 3 секунды.
Станция 2	Скрестный бег с изменением направления движения. Продолжительность бега – 30 м.
Станция 3	Туры, попеременно вправо-влево с акцентом на раскрытие, на выезд. Пять туров в одну сторону, пять – в другую.
Станция 4	Бедуинский с продвижением 5 раз.
Станция 5	Бег с ускорением. Набор максимальной скорости бега. Дозировка -15-20 м.
Станция 6	Упражнения на мышцы живота: сгибание туловища к ногам - 7 раз; упражнения для мышц спины: лодочка (и. п. лежа на животе, одновременное разгибание ног и пояса верхних конечностей) - 8 раз; лодочка со скручиванием (пояс верхних конечностей скручивается в поднятом положении попеременно вправо-влево) - 8 раз.
Станция 7	Бег спиной, взгляд направлен через правое плечо, левая рука находится впереди, правая - сзади - 20 м. Имитация подсечки назад вправо.
Станция 8	Отжимания. Грудью касаться земли, локти вдоль

	туловища - 7 раз.
Станция 9	Гусиный шаг, руки за голову - 7-10 м.
Станция 10	Прыжки вверх с продвижением, доставать рукой до верхней перекладины ворот - 3 раза.
Станция 11	Бег спиной, взгляд через левое плечо – 10м..
Станция 12	Мостик - встать - складка - 5 раз.
Станция 13	Многоскоки - 15-20 м. Работать руками одновременно сзади - наверх.
Станция 14	Упражнения с теннисным мячом: подбросить над головой - повернуться 1 оборот - поймать, попеременно влево - вправо - 5х5.
Станция 15	Упражнения с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх - 7 раз; сзади руки с резиной выбросить вперед - 7 раз.
Станция 16	Тройные прокруты со скакалкой - 25 раз.
Станция 17	Круговые вращения туловищем, в руках скакалка, сложенная вчетверо, влево - вправо по 3 раза, не останавливаясь тур в 2 оборота с выездом - 1 раз.
Станция 18	Два двойных акселя подряд, без остановки - 3 раза.
Станция 19	Бег с максимальной скоростью - 300 м.

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