

УТВЕРЖДЕНА
Решением Учредителя
№ 1 от 14» февраля 2025 г.

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, разработанная с
учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта - фигурное катание на коньках.

**Автономной некоммерческой организации
дополнительного образования «Спортивная школа
«Академия фигурного катания «НАШИ НАДЕЖДЫ»**



*АФК Татьяны Навки
«Наши Надежды»*

г. Москва 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
Правила реализации дополнительной образовательной программы:	7
Требования к учебно-тренировочному занятию:.....	8
Ожидаемые результаты:	8
Личностные результаты:.....	8
Метапредметные результаты:	8
Предметные результаты:	9
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ.	10
Основные цели и задачи:	10
Образовательная задача.	10
Оздоровительная задача:.....	11
Воспитательная задача:.....	11
Основные цели:.....	11
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	13
Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	14
Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:	15
Режимы тренировочной работы	16
Соотношение средств физической, технической и хореографической подготовки по годам обучения.....	17
Таблица 11 (1/2) Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	24
Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).	26
Хореографическая подготовка.....	27
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	29
Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	29
Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.	30
Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	30
Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	31
Рекомендации по организации психологической подготовки	34
Планы применения восстановительных средств.....	35
Планы антидопинговых мероприятий	38
Планы инструкторской и судейской практики.....	38

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	39
Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	39
Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	40
Общие требования к результатам реализации настоящей Программы:	40
ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	41
Перечень используемой литературы	42
1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ.....	42
Расписание занятий на 2025 год.....	43
Тренерский состав	Error! Bookmark not defined.
Список учащихся	Error! Bookmark not defined.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки фигурного катания на коньках разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ
2. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» с 01.01.2023 года
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» утвержденного приказом Минспорта от 30 ноября 2022 года № 1092, зарегистрированного за № 71653 от 19 декабря 2022 года
4. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
5. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»
6. «Правила вида спорта «фигурное катание на коньках»», утверждённые приказом Минспорта России от 15.09.2022 №730 (редакция от 16.10.2024)
7. Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 № 562 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»
9. Устав Автономной некоммерческой организации дополнительного образования «Спортивная школа «Академия фигурного катания «НАШИ НАДЕЖДЫ»

Реестровая запись Вида деятельности **«Образование дополнительное детей и взрослых».**

Наименованием услуги **«Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».**

Согласно проектам Федеральных Стандартов Спортивной Подготовки и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки планируется устанавливаются положения, согласно которым дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

В соответствии с Законом № 127 с 1 января 2023 г. спортивная подготовка, как учебно-тренировочный процесс, может быть осуществлена в рамках образовательной или трудовой деятельности.

Частью 2 статьи 12 Закона № 273 в Российской Федерации по уровням общего и профессионального образования, по профессиональному обучению реализуются основные образовательные программы, по дополнительному образованию – дополнительные образовательные программы.

Частью 4 статьи 12 Закона № 273 установлено, что к дополнительным образовательным программам относятся:

1) дополнительные общеобразовательные программы - дополнительные общеразвивающие программы, дополнительные предпрофессиональные программы в области искусств, **дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;**

В соответствии с частью 4 статьи 75 Закона № 273 содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки определяется соответствующей образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. Проекты примерных

программ готовит Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

Таким образом, в рамках образовательной деятельности спортивная подготовка осуществляется путем реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

При реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки установлено частью 2 статьи 84 Закона № 273 в редакции Закона № 127: в случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

При этом по заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Частью 2 статьи 30 Закона № 273 установлено, что образовательная организация принимает локальные нормативные акты по основным вопросам организации и осуществления образовательной деятельности, в том числе регламентирующие правила приема обучающихся, режим занятий обучающихся, формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, порядок и основания перевода, отчисления и восстановления обучающихся, порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между образовательной организацией и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся.

Частью 5 статьи 84 Закона № 273 установлено, что прием на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном Минспортом России.

Частью 10 статьи 54 Закона № 273 установлено, что примерная форма договора об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта (приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 № 562 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»). Часть 3 статьи 33 Закона № 329 (в редакции Закона № 127) закрепляет требования к содержанию Федерального Стандарта Спортивной Подготовки, которое не предусматривает установление в ФССП положений, регламентирующих количество спортсменов в каждой спортивной школе для выполнения программы спортивной подготовки по видам спорта.

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки осуществляется лицами, в соответствии с **Требованиями к образованию и обучению:**

- Профессиональному стандарту 05.012 Тренер преподаватель, Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. N 952н (в ред. Приказа Минтруда России от 30.08.2023 N 686н).

- СПО- программы подготовки в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура».
- Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»,
- Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование- программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной категории тренера или тренера-преподавателя. Профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» или профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту». Дипломы негосударственного образца РФ должны пройти процедуру нострификации. Согласно статье 107 ФЗ от 29.12.2012 № 273 -ФЗ в процедуре признания иностранных документов не нуждаются: **дипломы** о высшем образовании, полученные в Эстонии, Азербайджане, Молдове и Армении. Также **нострификации** не требуют документы, выданные в Кыргызстане и Казахстане в период с 1992 по 1998 годы. Процедура признания не нужна и для **дипломов** Таджикистана, Беларуси, Украины и Туркмении, если образование получено до 15 мая 1992 года или после подписания новых соглашений. Документ государственного образца, полученный в Украине после 26 мая 2000г. и до 20 декабря 2022 г.

Из истории:

В Россию, как и многое другое, коньки завез Петр I. Он увлекся ими в Голландии. Танцора и фигуриста Джексона Хейнса принято называть отцом фигурного катания. Важнейшее его нововведение — зубец для ледовых трюков и покатые грани ребер для изысканных элементов. Джексон изначально был танцором, поэтому ему первому пришлось в голову переложить танцевальные движения на лед. Хейнс первым стал выступать под аккомпанемент. Вместе с ним на выступлениях была группа артистов (чаще всего скрипачей), которые задавали нужный ритм движениям.

Фигурное катание на коньках — самая зрелищная и эффектная дисциплина на международных соревнованиях на протяжении последних 130 лет. И примечательно, что первый чемпионат Мира прошел в России. В 1877 году было организовано Петербургское общество любителей бега на коньках, и Юсуповский сад стал их тренировочной площадкой. Спустя год здесь уже состоялись первые в стране состязания. В 1892 году появился Международный союз конькобежцев, и фигурное катание стало спортивной дисциплиной.

В России фигурное катание на коньках можно смело назвать одним из самых популярных видов спорта. Особенности этого вида спорта определяются передвижением спортсмена по льду на коньках с музыкальным сопровождением. Выполнение базовых элементов, техника катания на коньках с выполнением спиралей, вращений и прыжков — являются целью одиночного катания. Выступая перед зрителями, фигуристы создают образы, которые «накладываются» на музыкальное сопровождение чем формируют у публики эстетическое сопереживание образам, представляемых спортсменами.

Оригинальность фигурного катания на коньках состоит в выполнении движений с большой скоростью передвижения по льду, со сменой ритма движений, хореографических позиций, сменой темпа музыки и оригинальной комбинацией шагов. Цель ежедневного учебно-тренировочного процесса фигуриста - успешное выступление на соревнованиях перед

зрителями. Это способствует развитию у спортсмена таких качеств, как целеустремленность, уверенность в себе, настойчивость и стресс-психологическая устойчивость.

Занятия физической культурой и спортом способствуют формированию гармоничной личности, а также помогают организму бороться со стрессом, внешними отрицательными факторами (болезнями), укрепляя все функциональные физиологические системы организма. Фигурное катание развивает у занимающихся чувство ритма и хореографические навыки, переходящие в умения. Перемещение фигуристов на льду подразумевает выполнение одновременно сложнейших элементов, к которым спортсмен готовится в зале поэтапно. Правильный построенный учебно-тренировочный процесс исключает травматичность. Данный вид спортивной деятельности способствует развитию координационных способностей, влияет на скорость реакции на возникающие препятствия, а при выполнении прыжков и вращений совершенствуется работа вестибулярного аппарата у занимающихся. Отечественная теория и практика физической культуры накопили значительный потенциал в разработке средств, методов, форм обучения, воспитания и развития здоровой личности.

Принципы ЯН Амос Коменского, жившего в 1592 -1670 оду «Великая Дидактика» остались неизменными и в наше время:

1. Принцип сознательности и активности
2. Принцип наглядности
3. Принцип постепенности и систематичности знаний
4. Принцип упражнений и прочного усвоения знаний
5. Сегодня, в современной теории и методике физической культуры и спорта применяется принцип доступности и индивидуализации.

Правила реализации дополнительной образовательной программы:

1. изучать первоначальные мотивы занятий физической культурой и спортом и преобразовать их в социально значимые;
1. ставить и разъяснять цель каждого нового раздела программы;
2. ставить конкретные задачи по овладению знаниями, умениями, навыками;
4. добиваться понимания учащимися целей и задач учебной работы;
5. создавать на занятиях ситуации, позволяющие применять полученные знания.

В фигурное катание очень гармонично встраиваются слова известного английского философа Джона Локка, поклонника физического воспитания, основания специализированных спортивных школ: «Цель воспитания: воспитание джентльмена, утонченного в обращении, выработка характера, развитие воли, нравственное дисциплинирование».

Таким образом, процесс обучения строится на дидактических принципах. Он неразрывен с развитием личности и наиболее продуктивен при выполнении и педагогом и обучаемыми определенных условий: структурированная организация занятий педагогом и регулярное посещение занятий занимающимися; ориентированность педагога на творческую активность и вовлечение в эту деятельность обучаемых; учет тренером-преподавателем возрастных и других индивидуальных особенностей организма – понятие биологического возраста; благоприятный этический и эмоциональный фон занятий; учебно-тренировочный процесс строится на основании правил соревнований. Согласно плана-программы в педагогической работе используются различные средства и методы. Методы физического воспитания: метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод. С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений, специализированных упражнений и воспитанием определенных физических качеств, отвечающих за результат в фигурном

катании на коньках. Для лучшего усвоения материала применяются общепедагогические методы: словесные методы и методы наглядного воздействия. Не маловажную роль играют методы организации учебно-тренировочного процесса: групповой или индивидуальный.

В соответствии с социально-экономическими особенностями современного общества целью физического воспитания является содействие гармоничному формированию всесторонне развитой личности. Не стоит забывать и о целенаправленной работе по воспитанию ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и желаний к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, развитие волевых и нравственных качеств.

Требования к учебно-тренировочному занятию:

- работа согласно плану графика учебно-тренировочной деятельности
- единство воспитательной и образовательной деятельности
- доступность освоения учебно-тренировочного материала
- правильно подобранные средства и методы проведения учебно-тренировочного занятия, отвечающие уровню подготовленности занимающихся.

Ожидаемые результаты:

1. Обеспечение реализации в полном объеме образовательной программы, соответствие качества подготовки обучающихся установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся;
2. Создание безопасных условий при проведении учебно-тренировочных занятий, в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье обучающихся.
3. повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;
4. совершенствование техники и развитие специальных физических качеств;
5. формирование спортивной мотивации;
6. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
7. отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, укрепления здоровья.

Личностные результаты:

Гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к социальной жизни в обществе.

Метапредметные результаты:

Потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию в коллективе, мотивация к занятиям выбранным видом спорта.

Предметные результаты:

Навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта, владение спортивной техникой и тактикой выбранного вида спорта, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ.

Основные цели и задачи:

1. формирование первоначальных теоретических знаний о фигурном катании на коньках;
 2. формирование знаний о положительном влиянии занятий фигурным катанием на коньках на общее развитие человека, включающее следующие аспекты:
 - Физическое развитие. Развитие костно-мышечной системы, увеличение роста и массы тела.
 - Функциональное созревание. Гетерохромное развитие-созревание всех функциональных систем организма (их у человека 12).
 - Развитие нервной системы и психики. Дифференциация эмоциональных реакций, обогащение мимики, активизация познавательных процессов, формирование механизмов запоминания, концентрации и сохранения внимания, закладывание основ логического и абстрактного мышления.
 - Изменения в половой системе и поведении. Половое созревание (пубертат) физиологический процесс изменения половой системы и поведения.
- Развитие личности спортсмена— непрерывный процесс, продолжающийся на протяжении всех этапов обучения. Каждый этап имеет свои особенности и задачи, решение которых способствует гармоничному развитию личности.

Образовательная задача.

Освоение комплекса ценностей и технологий физической культуры как мощного стимула самоопределения и самореализации человека в современном мире.

1. Формирование специальных знаний в области физической культуры и спорта, а также фигурного катания на коньках, формирование знаний о технике выполнения упражнений и другое.
2. Формирование двигательных навыков и умения успешно использовать их в сложных условиях двигательной деятельности и активности. И, в частности, фигурного катания на коньках.
3. Формирование гигиенических знаний и навыков при занятиях физическими упражнениями и фигурным катанием на коньках.
4. Формирование методических знаний и умений по организации и проведению занятий физическими упражнениями, спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках.
5. Обогащение двигательного опыта за счёт выполнения разнообразных упражнений, формирования жизненно необходимых умений и навыков, их закрепления и совершенствования, совокупность развития способностей.
6. Формирование, развитие и совершенствование двигательных способностей, умений и навыков.
7. Развитие таких психофизических качеств как быстрота, ловкость, сила, гибкость, и т.д..
8. Овладение элементарными знаниями о своем организме, его строении, функционировании, о роле физической культуры в сохранении и укреплении своего здоровья;

9. Овладение и усвоение специальной терминологии, обогащение и расширение словарного запаса;
10. Развитие мышления, памяти и воображения;
11. Расширение и закрепление знаний об окружающей природе и ее влиянии на организм.

Оздоровительная задача:

1. сохранение и укрепление здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов;
2. осуществление всестороннего физического совершенствования функций организма;
3. закаливание организма;
4. повышение работоспособности;
5. формирование правильной осанки и изгибов позвоночника;
6. развитие сводов стопы и гармоничного телосложения;
7. совершенствование всех функциональных систем организма;
8. развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных способностей и навыков.

Воспитательная задача:

1. Формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений;
2. Формирование и развитие умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;
3. Формирования грациозности, пластичности и выразительности движений;
4. Формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.;
5. Формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.;
6. Формирование и воспитание навыков гигиены и самообслуживания;
7. Воспитание навыков оказания помощи при проведении учебно-тренировочных занятий.

Основные цели:

Учебно-тренировочное занятие – это специально организованный педагогом процесс, направленный на определение круга воспитательно-образовательных задач, решение которых способствует достижению основной цели фигурного катания на коньках – спортивного совершенствования. Отличительной особенностью является то, что оно направлено на формирование, развитие двигательных умений и навыков, для последующего развития его физических качеств, которые в совокупности определяют его физическую дееспособность.

1. Создание благоприятных условий для реализации каждым ребенком своих физических возможностей их развитие и совершенствование для достижения основной цели и решения задач физического воспитания;
2. Объединение всех направлений физического воспитания;
3. Определение и выделение основных путей, способствующих достижению положительных результатов в процессе учебно-тренировочной работы.

Особенности осуществления спортивной подготовки определяются в Программе и учитываются при:

- При составлении планов спортивной подготовки, начиная с определённого этапа (например, тренировочного).

- При составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Некоторые примеры, когда учитываются особенности спортивной подготовки:

- Индивидуальный подход. Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а нагрузка — соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

- Подведение к участию в соревнованиях. Спортсменов готовят к конкретным соревнованиям с учётом специфики спортивной дисциплины, состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

- Формирование тренировочных групп. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки определяются с учётом особенностей вида спорта и его спортивных дисциплин.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой Всероссийской спортивной классификации.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст зачисления группы (лет)	для в	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	9		10-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	11		8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	13		4-5
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16		3-5

При комплектовании групп следует учитывать возрастные закономерности становления спортивного мастерства. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы определяется стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных достижений. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной. В таблице 2 приводятся режимы учебно-тренировочной работы и требования к видам подготовок.

Таблица 2

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-33	25-33	17-23	10-14	9-11	9-11

Специальная физическая подготовка (%)	16-20	18-22	17-23	17-23	13-17	9-11
Техническая подготовка (%)	44-56	42-54	46-58	49-62	54-69	59-76
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	2-4	3-5	2-4	2-4
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-5	2-5	5-15	5-15
Медицинские, медико-восстановительные мероприятия и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8	5-8

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования по фигурному катанию на коньках проводятся по следующим видам:

- одиночному катанию среди женщин;
- одиночному катанию среди мужчин;

Соревнования по одиночному катанию состоят из короткой программы и произвольного катания.

Таблица 3

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

Режим осуществления набора и отбора для прохождения спортивной подготовки. Для обеспечения этапов спортивной подготовки тренер использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта:

- на этапе начальной подготовки – до 4 часов;
- на тренировочном этапе (спортивной специализации) – до 8 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 10-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 10-х часов.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом тренировочной работы (планом реализации спортивной подготовки), рассчитанным на 52 недели. Непрерывный (круглогодичный) режим спортивной подготовки обеспечивается посредством организации тренировочных мероприятий, являющихся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами этапов предварительной и начальной подготовки (спортивно-оздоровительные группы и группы начальной подготовки до 1 года), а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 80 % от общего объема тренировочной работы.

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 %. При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

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

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель занятий и 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам учащихся в период активного отдыха.

Таблица 4

Режимы тренировочной работы

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		С - О		НП		УТГ		С - С		ВМС
		Весь период	1 год	2 год	До 2-х лет	Свыше 2-лет	1 год	Свыше 2-х лет	Весь период	
1.	Общая физическая подготовка (ч)	110	100	96	120	180	180	160	160	
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	50	46	76	80	130	150	200	160	
3.	Хореографическая подготовка (ч)	50	44	74	90	130	150	200	160	
4.	Техническая подготовка (ч)	90	100	200	312	450	720	840	1120	
5.	Теоретическая подготовка (ч)	12	22	22	22	46	48	56	64	
6.	Контрольно-переводные испытания (кол-во)	2	2	2	1	1	1	1	1	
7.	Инструкторская и судейская практика				+	+	+	+	+	

8.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Контрольные соревнования	2	2	2-4	4	4-6	6-8	6-8	8-12
10.	Медицинское обследование (количество в год)	1	1	2	2	2	2	3	3
Общее количество часов		312	312	468	624	936	1248	1456	1664

Таблица 5.

Соотношение средств физической, технической и хореографической подготовки по годам обучения (в %)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		С - О	НП		УТГ		С - С		ВМС
		Весь период	1 год	2 год	До 2-х лет	Свыше 2-лет	1 год	2 год	Весь период
1.	Общая физическая подготовка	40-30	30	30-20	20-10	10	10	10	10
2.	Специальная физическая подготовка	20	20-10	20-15	20	20	20	15	10
3.	Хореографическая подготовка	20	20-10	20-15	20	20	15	15	10
4.	Техническая подготовка	20-30	30-50	30-50	40-50	50	55	60	77

Объемы других разделов, таких как контрольно-переводных испытаний, контрольных соревнований, инструкторской и судейской практики, восстановительных мероприятий и медицинских обследований специально не определяется. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени отводимого на общую и специальную физическую подготовку, включая хореографию, техническую подготовку.

Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах, так же как и в группах начальной подготовки до 1 года носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

Таблица 6 График распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах

периоды	месяцы											Всего за год		
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		8	
этапы	подготовительный										Базовой подготовки		Активног о отдыха	
Количество тренировочных дней	13	14	13	14	13	14	13	14	14	13	10	11	156	
Количество тренировочных занятий	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	10	11	156	
Объем по видам подготовки (в часах)														
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	2	12 ч.	
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10	110 ч.	
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	50 ч.	

Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4		4	5	5	50 ч.
Техническая (ледовая) подготовка	8	10	8	10	8	10	8	10	10	8	-	-	90 ч.
Приемные переводные испытания	×					×				×			
Контрольные нормативы				×					×	×			
Итого:	26	28	26	28	26	28	26	28	28	26	20	22	312

Таблица 7. График распределения учебных часов в группах начальной подготовки (до 1 года)

периоды	месяцы													Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	подготовительный						соревновательный				переходный			
этапы	базовый		специализированный				Проверки способностей				Активного отдыха			
Количество тренировочных дней	11	14	14	14	15	14	15	15	14	16	7	10	156	
Количество тренировочных занятий	11	14	14	14	15	14	15	15	14	16	7	10	156	
Объем по видам подготовки (в часах)														
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	22

Общая физическая подготовка (ОФП)	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	100
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	46
Хореографическая подготовка	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	44
Техническая (ледовая) подготовка	4	10	10	10	12	10	12	12	10	10	-	-	100
Переводные испытания									×	×			
Контрольные нормативы				×					×				
Итого:	22	28	28	28	30	28	30	30	28	26	14	20	312

Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений. Важным перед первым выходом на лёд является обучение детей умению правильно падать вперёд и назад, с использованием гимнастических матов. Непосредственно на льду основное внимание уделяется обучению скольжению, овладению равновесием.

Формой организации занятий является урок, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод. В группах начальной подготовки до одного года контрольные соревнования проводятся по ОФП в начале года, СФП и уровень технической подготовленности проверяется в конце учебного года.

Таблица 8. График распределения учебных часов в группах начальной подготовки (свыше 1 года)

периоды	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	подготовительный					соревновательный				переходный			

этапы	базовый		специализированный			Проверки способностей					Активного отдыха		
Количество тренировочных дней	12	14	12	14	14	12	14	14	14	12	12	12	156
Количество тренировочных занятий	12	14	12	14	14	12	14	14	14	12	12	12	156
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	22
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	76
Хореографическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	74
Техническая (ледовая) подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	-	-	200
Приемные, переводные испытания	×					×				×			
Контрольные нормативы				×					×	×			
Итого:	42	42	42	42	42	42	42	42	42	30	25	25	468

В группах начальной подготовки свыше года с ростом общего объема работы выделяется два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно

снижение объемов общей физической подготовки (без снижения объемов специальной) и увеличение объемов технической подготовки.

Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки с продолжительностью занятий по 3 академических часа.

В переходный период (6 недель – июль, август) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличиваются объемы ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Техническая подготовка в условиях спортивно-оздоровительного лагеря проводится в виде имитационных упражнений и упражнений специальной физической подготовки.

Планирование работы в учебно-тренировочных группах до двух лет предусматривает объем подготовки до 624 часов в год.

Таблица 9. График распределения учебных часов в учебно-тренировочных группах (до 2-х лет)

периоды	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
этапы	подготовительный				соревновательный				переходный		подготовительный		
	базовый		специализированный		проверки способностей				активного отдыха		базовый		
Количество тренировочных дней	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Количество тренировочных занятий	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	22

Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	10	80
Хореографическая подготовка	6	8	8	8	8	6	8	8	8	8	6	8	90
Техническая (ледовая) подготовка	28	28	28	30	30	28	28	28	28	-	26	30	312
Контрольно-переводные испытания	×								×				
Итого (часов)	54	54	54	56	56	52	54	54	54	24	52	60	624

Таблица 10. График распределения учебных часов в учебно-тренировочных группах (свыше 2-х лет)

периоды	месяцы												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
этапы	Подготовительный			соревновательный						переходный		подготовительный		
	специализированный			проверки способностей						активного отдыха		базовый		
Количество тренировочных дней	26	26	26	28	28	26	28	26	26	20	24	28	312	

Количество тренировочных занятий	26	26	26	28	28	26	28	26	26	20	24	28	312
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	46
Общая физическая подготовка (ОФП)	20	20	10	10	10	10	10	10	20	20	20	20	180
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	130
Хореографическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	130
Техническая (ледовая) подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	130
Переводные испытания	×				×				×				
Контрольные нормативы				×				×	×				
Итого:	94	84	74	84	84	74	74	84	94	44	42	104	936

Таблица 11 (1/2) Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	CD проигрыватель (переносной)	штук	1
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	5

3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
5.	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	1
6.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
7.	Лонжа переносная	штук	2
8.	Лонжа стационарная	штук	1
9.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
10.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Мини батут	штук	10
12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
13.	Перекладина гимнастическая	штук	1
14.	Полусфера гимнастическая	штук	6
15.	Скакалка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка гимнастическая	штук	5
17.	Станок для заточки коньков	штук	4
18.	Станок хореографический	комплект	1
19.	Стенка гимнастическая	штук	4
20.	Степ для фитнеса	штук	10
21.	Стойка для приседания со штангой	штук	1
22.	Фишки для разметки площадки	штук	40
23.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
24.	Эспандер	штук	4

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

2.	Костюм для соревнований	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Лезвия для фигурного катания	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Наколенники	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Налокотники	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Чехол для коньков	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Шорты защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Планирование работы с учебно-тренировочными группами свыше двух лет может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию. В данных группах учащиеся проходят углубленную специализированную подготовку. Недельный режим работы увеличивается до 18 часов (6 раз в неделю по 3 часа).

Структура годового цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки), в который входят 2 этапа: начальный и предсоревновательный;
- основной (соревновательный);
- переходный.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

Задачи подготовительного периода:

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

- на предсоревновательном этапе подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, вкатывание под музыку произвольных программ, воспитание морально-волевых качеств.

Задачами соревновательного, основного периода являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники скольжения и произвольного катания (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.).

Задачами переходного периода являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением учебной программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

Хореографическая подготовка

Занятия хореографией являются составной частью подготовки фигуриста. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки. Занятия проводятся в групповой форме на льду и в зале. На этапе начальной подготовки особое внимание при объяснении задания уделяется идеальному показу. На тренировочном этапе подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства учащимся объясняют влияние упражнений на организм. Происходит детальное обсуждение движений используемых в короткой и произвольной программе. В ходе занятий учащиеся приобретают знания о хореографической терминологии, средствах музыкальной выразительности. Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень развития физических качеств, и в первую очередь гибкости, быстроты и силы. Эффективность воздействия классического танца зависит от правильной техники выполнения. Если упражнение выполняется технически неграмотно, то «коэффициент полезного действия» уменьшается, поэтому тренер-хореограф должен хорошо разбираться в технике выполнения, методике обучения элементам хореографии. Подготовительные упражнения являются основным средством хореографической подготовки на этапе отбора и начальной подготовки, затем по мере освоения сложных упражнений они несут вспомогательную функцию. В уроке простые упражнения чаще всего выполняются в различных сочетаниях друг с другом, а также с элементами ИВС: равновесиями, поворотами, прыжками, элементами акробатики, движениями свободной пластики и т. д.

Задачи хореографической подготовки на этапе начальной подготовки:

- 1.Формирование правильной осанки.
- 2.Обучение позициям ног и рук.

3. Развитие музыкальности и выразительности.

К основным упражнениям хореографии относятся движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитием специальных физических качеств. К ним относятся равновесия, повороты, прыжки. Выполнение хореографических прыжков требует особой подготовки, т. е. наличие гибкости, амплитудного выполнения взмахов, умения сохранять правильную осанку и уметь координировать движения рук и ног. В основе успешного использования элементов хореографии в фигурном катании должно лежать умение выбрать из большого числа существующих упражнений те, которые с наибольшей эффективностью способствуют решению конкретной задачи данного этапа подготовки фигуриста. Для повышения эффективности обучения обязательным фигурам рекомендуются упражнения на полу в удержании простых поз, важных при скольжении по дугам. Используя различные смены положений, стоя на одной ноге, необходимо совершенствовать способность тонко менять положение стопы и готовиться к различным поворотам. Специально отрабатывается красивая постановка свободной ноги. Большое внимание уделяется совершенствованию прыжков в зале. Используют для этого упражнения, помогающие овладеть правильным толчком и движениями руками, совершенствуются группировки в прыжках и строгая дисциплина движений в воздухе и при приземлении. Элементы акробатики необходимы для развития ловкости: акробатические упражнения кувырки, перекаты, мостики. Важное значение имеет ритмика (аэробика), которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой. Пантомима, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений. Специфические группы движений, такие, как акробатические, полуакробатические, элементы спортивно-гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и общеразвивающие упражнения. Упражнения классического танца могут выполняться у опоры, на середине зала, у опоры - лицом или боком к опоре. На середине движения выполняются на месте, в полповорота, с продвижением со сменой мест в шеренгах, по диагонали, по кругу. Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники выполнения, которую можно достичь, применяя подводящие упражнения и контролируя работу необходимых групп мышц. Подготовительные упражнения - основное средство хореографической подготовки на этапах начальной подготовки.

Результатом освоения Программы в области хореографии и (или) акробатики будет являться приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в фигурном катании на коньках;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

В процессе хореографической подготовки к произвольному катанию используют различные упражнения, совершенствующие чувство ритма, пластику и выразительность движений, необходимые позы для произвольного катания (ласточка, кораблик и др.), развивающие музыкальность. Совершенствуется выполнение комбинаций шагов в различных ритмах; разучиваются различные позы при вращениях и проводится тренировка во вращениях с использованием имитационных упражнений (пируэта, винта, вращения в ласточке и др.).

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

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

Для успешного решения воспитательных и образовательных задач большое значение имеет создание педагогических продуманных условий, таких как:

- определение содержания и объема тренировочного занятия;
- подбор материала и оборудования;
- организация места проведения тренировочного занятия;
- продолжительность занятий с учетом содержания и возраста детей.

При реализации тренировочного процесса с учетом данных условий важно соблюдение требований техники безопасности:

1. К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий, отдыха и личной гигиены.

3. При проведении занятий по фигурному катанию на коньках возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при выполнении компонентов программы, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки.

4. При несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить об этом администрации Академии. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации Академии.

5. Тренер-преподаватель, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий. Перед началом тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

1. Тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку обучающихся (коньки, костюм).

2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

3. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий. Во время тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

1. Запереть все калитки на ледовой арене.

2. Следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений.

3. Не допускать катания учащихся на тесных или свободных коньках.

4. Не выпускать учащихся на лед и отпускать учащихся в раздевалки только со своего разрешения.

5. Запрещено находиться на ледовой арене при работе ледозаливочной машины.

Требования безопасности в аварийных случаях. В аварийных случаях тренер-преподаватель обязан:

1. При плохом самочувствии обучающегося прекратить занятия и вызвать через администратора медицинского работника.

2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника, сообщить об этом администрации Академии, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий. По окончании тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

1. Отвести учащихся в раздевалку.

2. Проследить за тем, чтобы: обучающиеся приняли душ или тщательно вымыли лицо и руки с мылом; убрали спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место или сумку

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Таблица 12 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапы и периоды спортивной подготовки						
Объем тренировочной нагрузки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	10	14	18	22	32	32
Количество тренировок в неделю	4	5	8	12	14	14
Общее количество часов в год	520	728	936	1144	1664	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	416	624	728	728

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

Врачебный контроль является обязательным в группах начальной подготовки. К занятиям фигурным катанием на коньках допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача обязательна.

Для детей, занимающихся в учебно-тренировочных группах, рекомендуется проведение диспансеризации во врачебно-физкультурных диспансерах в начале и конце учебного года. Рекомендуется также проведение этапных медицинских обследований и наблюдений врача за спортсменами учебно-тренировочных групп.

Для фигуристов, входящих в состав сборных команд клуба, города, страны необходимо проведение углубленных медицинских обследований 2 раза в год.

Программа углубленного медицинского обследования.

1. Комплексная клиническая диагностика.

2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.

3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

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

Группы начальной подготовки

Цель обучения на начальном этапе подготовки - содействие развитию основных физических качеств и на этой основе становление навыка скольжения. Основные задачи по специальной технической подготовке (СТП):

1. Обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания: элементам скольжения со сменой ребра, фронта и направления движения (группы простых и базовых шагов); прыжковым элементам в 0,5; 1; 1,5; 2 оборота с различных подходов; элементам простых и сложных вращений с различных подходов.

2. Обучение культуре выполнения соревновательных упражнений.

3. Выполнение соответствующих разрядных нормативов. Основные задачи по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП, ХОРЕОГРАФИЯ):

1. Содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов.

2. Развитие скоростных, двигательно-координационных способностей, гибкости с учетом специфики двигательной деятельности фигурного катания на коньках.

3. Развитие творческих способностей детей, исполнительского мастерства, музыкальности.

Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды. Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты; - для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком); - для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 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 учебно-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. 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; 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, выкрутков, скоб; комбинации спиралей. На третьем году занятий в учебно-тренировочных группах создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в парном катании и спортивных танцах на льду. Эти спортсмены уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций, спиралей и т.д. Поэтому основное направление работы тренеров со спортсменами связано с изучением, освоением и совершенствованием техники исполнения специфических движений для парного катания (поддержек, подкруток и выбросов, совместных вращений и тодесов, обучением исполнять элементы в паре, в различных позициях и хватах) и спортивных танцев на льду (разучивание шагов обязательных танцев, исполнение разнообразных поддержек, вращений в паре, комбинированных вращений, шагов).

Этап спортивного совершенствования. Его задачами являются:

-функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;

-дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;

-прочное овладение базовой техникой и тактикой фигурного катания на коньках;

-совершенствование соревновательных упражнений короткой и произвольной программ, обязательных, оригинального и произвольного танцев в спортивных танцах на льду;

-освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на этапе УТ. Однако на этапе спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов. Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые формируют способность управлять своим телом. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок. В качестве средств физической подготовки должны широко использоваться специальные комплексы упражнений, распределенные по своей направленности по станциям, то есть «круговая» тренировка. Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Координационные способности имеют в фигурном катании важное значение. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, музыкально-эстетических и других способностей, и тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях. Высокий уровень развития

координационных способностей позволяет фигуристам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением. В фигурном катании на коньках стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства. Направленное развитие координационных способностей является одной из определяющих сторон спортивного совершенствования, от этого, прежде всего, зависит уровень спортивно-технического мастерства. Если не учитывать этого, постоянная специализация в стандартных формах движений будет вести к косным двигательным навыкам и суживать саму возможность их перестройки и обновления. В результате может возникнуть стойкая стереотипия движений – своего рода координационный барьер. Чем стандартнее структура движений и уже предмет специализации, тем большее значение в процессе спортивного совершенствования приобретает борьба против чрезмерной стереотипизации форм двигательной деятельности посредством направленных воздействий на развитие координационных способностей. Ледовая подготовка для фигуристов всех специализаций направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и направлена на достижение высоких спортивных результатов.

Этап высшего спортивного мастерства. Цель этого этапа – достижение стабильных и высоких результатов на основе индивидуальной подготовки фигуристов. Среди задач можно выделить следующие:

- дальнейшее совершенствование техники соревновательных упражнений в связи с меняющимися требованиями новой судейской системы;
- повышение функциональной возможности организма спортсменов для преодоления возрастающих нагрузок;
- овладение новыми «бонусными» элементами для повышения рейтинга технического уровня фигуристов.

Средствами ОФП могут оставаться легкоатлетические кроссы, беговые, прыжковые упражнения: в длину, высоту и т. д. Однако на этом этапе ОФП используется крайне мало, по мере необходимости. Больше внимания уделяется СФП, с помощью которой можно поддерживать развитие необходимых физических качеств на высоком уровне. В качестве основных средств СФП можно использовать круговую тренировку с включением в «станции» подводящих и имитационных упражнений. Наиболее важной задачей на этапе высшего спортивного мастерства является дальнейшее развитие специальной выносливости. Тренировка фигуристов (СТП) на этом этапе имеет интегральный характер и направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства – технической, физической, тактической и психологической подготовленности. Основное направление интегральной подготовки фигуристов:

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- совершенствование способностей к предельной мобилизации эмоциональных возможностей;
- совершенствование способностей к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности. В качестве основных средств интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения фигурного катания на коньках, выполняемые в условиях соревнований самого высокого уровня.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в

первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств. Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей. Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия. Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. 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 спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

Основные задачи психологической подготовки на этапе начальной подготовки: привитие устойчивого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках;

- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств обучающегося;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности; • развитие и совершенствование интеллекта обучающегося.

Планы применения восстановительных средств

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировки и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировки и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств по подготовке спортсменов 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 спортсменов, 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 спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов 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 спортсменов 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 следующее:

- Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.
- Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.
- Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.
- Оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.
- Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов. Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с

переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

- Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных. Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры - теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур - баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха

Медико-биологические средства восстановления включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие. Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

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

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности разворачивания процессов утомления и восстановления у спортсменов; 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 спортсменов восстановительные средства. Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

Планы антидопинговых мероприятий

Понятие «допинг» введено в спорт с 1865 года (по другим данным - значительно раньше) и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек. Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб.
- Нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов
- Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.
- Обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами.
- Распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При реализации настоящей программы необходимо:

- формировать у занимающихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил;
- обеспечить положительную динамику формирования устойчивого негативного отношения подрастающего поколения к применению допинга в спорте;
- создать представление о допинге в спорте, и что самое важное, о его последствиях для спортсменов;
- обеспечить выполнение спортсменом антидопинговых правил.

Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач Академии является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных

соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Контроль неотъемлемая часть подготовки. В связи с этим основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение учащимися контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовке а также их положительная динамика. После каждого этапа обучения проводится промежуточная аттестация, а после освоения всей программы - итоговая. Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы. Задачи системы контроля и зачетных требований: определение уровня теоретической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;

выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в фигурном катании на коньках;

выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;

внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности группы.

Формы проведения итоговой аттестации: итоговое занятие, зачет, экзамен, тестирование, конкурс, собеседование, соревнование, турнир, сдача нормативов и др. Для проведения итоговой аттестации воспитанников формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации, методисты, тренеры-преподаватели. Результаты аттестации юных фигуристов оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

- 1) насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым ребенком;
- 2) полноту выполнения образовательной программы;
- 3) обоснованность перевода воспитанника на следующий этап или год обучения;
- 4) результативность самостоятельной деятельности ребенка в течение периода обучения

Промежуточная аттестация. Формы промежуточной аттестации обучающихся. Оценка уровня развития физических качеств проводится 2 раза в году в виде контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Целью промежуточной аттестации является: - установление фактического уровня теоретических и практических знаний и практических умений по предметным областям дополнительной общеобразовательной программы в виде спорта. Соотнесение этого уровня с требованиями дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта. Контроль за выполнением дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

Промежуточная аттестация включает в себя оценивание результатов обучающихся при помощи выполнения тестовых упражнений на всех этапах обучения по дополнительным общеобразовательным программам в видах спорта. Контрольные нормативы (тестовые упражнения) разработаны с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки. Годовая аттестация подразумевает обобщение результатов соревнований в течение года и контрольно-переводных испытаний. Проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке,

выполнения нормативных требований дополнительных предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки в хоккее с шайбой и фигурному катанию на коньках через проведение приема тестовых нормативов с занесением в протокол. Выполнения условий для присвоения спортивных разрядов. В случае отъезда обучающихся до окончания учебного года, обучающийся имеет право пройти досрочную аттестацию на основании заявления родителей (законных представителей) и по согласованию с тренером-преподавателем. Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения Тренерского совета при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения решением тренерского совета и с согласия родителей (законных представителей).

Соревнования. Освоение тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях в соответствии с утвержденным годовым календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности обучающихся Академии, применения широкого круга средств и мероприятий педагогических, гигиенических и индивидуальных особенностей спортсмена.

Самостоятельная работа. Организация посещений официальных соревнований. Участие учащихся в спортивных мероприятиях, показательных выступлениях. Индивидуальная работа по освоению комплексов физической подготовки.

Тренировочные сборы проводятся с целью:

- подготовки учащихся к участию в официальных спортивных соревнованиях;
- обеспечения спортивной подготовки в каникулярный период и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проходящие спортивную подготовку по дополнительной предпрофессиональной программе;
- организации тренировочных сборов, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

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

Общие требования к результатам реализации настоящей Программы:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Программы формируется Академией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Перечень используемой литературы

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
2. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» с 01.01.2023 года.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» утвержденного приказом Минспорта от 30 ноября 2022 года № 1092, зарегистрированного за № 71653 от 19 декабря 2022года.
4. Средства и методы подготовки в фигурном катании на коньках. Санкт Петербург государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта.2002 г. Сборник научных трудов В.А. Апарин.
5. Апарин В. А. Развитие и совершенствование функции равновесия у юных фигуристов //Научные и педагогические исследования в коньковых видах спорта на современном этапе. Сб. науч. трудов / под ред. В. А Апарина и И. М. Козлова, СПб. Нац. гос. ун-т физ. культ. и спорта им. П. Ф. Лесгафта, 2010.
6. Организационно-методические материалы спортивного сезона 2013-2014 г. Ростелеком. г. Москва, 2013 г. Методические материалы
7. Лингвистический справочник-помощник для фигуристов за рубежом. г. Белгород, 2013 г., Е.В. Малахова. Справочник-помощник для фигуристов за рубежом.
8. Сохранение, укрепление и формирование здоровья обучающихся в современном образовательном процессе: проблемы и перспективы. Материалы межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. ОГАОУ ДПО БелИРО, г. Белгород, 2013
9. Обучение базовым элементам фигурного катания. Учебно-методическое пособие. Человек/SPORT. Москва, 2015 г.
10. Методология проектирования образовательных программ XXI веке, научная статья, XXIIМеждународный научный конгресс Олимпийский спорт и спорт для всех»: материалы конгресс, Тбилиси. - С.245-250. Михайлова Т.В., Ниверкович С.Д.
11. Оценка и управление срочными тренировочными эффектами (учебное пособие) Москва: РГУФКСМиТ, 2012 – 126с.: табл. Годик М.А., Котенко Н.В., Михайлова Т.В.
12. Фигурное катание на коньках. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М: Советский спорт, 2006.
13. Научные исследования в фигурном катании за рубежом. Шустин Б.Н, Арансон М.В., Озолин Э.С. Москва Федеральный научный центр физической культуры и спорта. 25 сентября 2016 г.

Расписание занятий на 2025 год

День недели	ГРУППА Начальной подготовки	Учебно-тренировочная группа		Группа совершенствования спортивного мастерства	Группа SENIOR
		До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
понедельник	9.30-10.30 лед 10.45-11.45 офп	13.15 – разминка 14.00-15.00 лед 15.15-16.15 офп 16.30-17.30 лед	13.45 – разминка 14.30-15.30 лед 15.45-16.45 танцы 17.15-18.15 лед	14.30 – разминка 15.15-16.15 лед 16.30-17.30 офп 17.45-19.00 лед	14.30-15.30 статика 15.45-17.00 лед 17.15-18.15 танцы 18.30-19.45 лед
вторник	9.30-10.30 лед 10.45-11.45 хореография 11.45-12.15 растяжка	13.15 – разминка 14.00-15.00 лед 15.15-16.15 офп 16.45-17.45 лед 18.00-19.00 растяжка	13.45 – разминка 14.30-15.30 лед 15.45-16.45 хореография 17.15-18.15 лед 18.30-19.30 офп	14.00-15.00 статика 15.15-16.30 лед 16.45-17.45 растяжка 18.00-19.00 лед	14.30-15.30 хореография 15.45-17.00 лед 17.15-18.15 офп 18.30-19.45 лед
среда	9.30-10.30 лед 10.45-11.45 офп	13.15 – разминка 14.00-15.00 лед 15.15-16.15 танцы 16.30-17.30 лед	13.45 – разминка 14.30-15.30 лед 15.45-16.45 офп 17.15-18.15 лед	14.30 – разминка 15.15-16.15 лед 16.30-17.30 танцы 17.45-19.00 лед	15.00 - разминка 15.45-17.00 лед 17.15-18.15 офп 18.30-19.45 лед
четверг	9.30-10.30 лед 10.45-11.45 хореография 11.45-12.15 растяжка	13.15 – разминка 14.00-15.00 лед 15.15-16.15 хореография 16.30-17.30 лед	13.45 – разминка 14.30-15.30 лед 15.45-16.45 статика 17.15-18.15 лед 18.30-19.30 растяжка	14.00-15.00 хореография 15.15-16.15 лед 16.30-17.30 офп 17.45-19.00 лед	15.00 - разминка 15.45-17.00 лед 17.15-18.15 растяжка 18.30-19.45 лед
пятница	9.30-10.30 лед 10.45-11.45 офп	13.15 – разминка 14.00-15.00 лед 15.15-16.15 статика 16.30-17.30 лед 17.45-18.45 растяжка	13.45 – разминка 14.30-15.30 лед 15.45-16.45 хореография 17.15-18.15 лед	14.30 – разминка 15.15-16.15 лед 16.30-17.30 статика 17.45-19.00 лед 19.10-20.00 растяжка	14.30-15.30 хореография 15.45-17.00 лед 17.15-18.15 статика 18.30-19.45 лед
суббота	9.00-10.00 лед 10.15-11.15 офп	9.00-10.00 хореография 10.15-11.15 лед 11.30-12.30 офп	10.45-12.00 лед 12.15-13.15 офп 13.30-14.30 растяжка	10.15-11.15 хореография 11.30-13.00 лед 13.15-14.15 офп	9.00-10.30 лед 10.45-12.00 офп 12.15-13.15 растяжка

Ф.И.О	Звание	Образование
Чудина Мария Владимировна (тренер-преподаватель)	Мастер спорта	1)МГПУ - Педагогическое (Тренер по фигурному катанию на коньках) 2)РАТИ-ГИТИС – Балетмейстер 3)ПИФКИС - Магистр (Теория и методика спортивной подготовки)
Эмир Князев	Кандидат в Мастера спорта	Студент
Татьяна Домрачева	Кандидат в Мастера спорта	МГАФК – Специалист по физической культуре и спорту по специальности «Физическая культура и спорт»
Шагина Светлана	Мастер спорта	РГУФКСиТ - Специалист по физической культуре и спорту по специальности «Физическая культура и спорт»
Бритков Егор	Мастер спорта	УралГУФК - Педагогическое (Преподаватель физической культуры)
Хубулов Гордей	Кандидат в Мастера спорта	Студент
Николаев Александр	Мастер спорта	Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» - Специалист по физической культуре и спорту по специальности «Физическая культура и спорт»
Емельянова Анастасия	Мастер спорта	МГАФК – Специалист по физической культуре и спорту по специальности «Физическая культура и спорт»