

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Ледовый дворец» городского округа город Октябрьский
Республике Башкортостан

 «Утверждаю»
Директор МАУ ДО СШ
«Ледовый дворец»
М.Х. Фаттахов
09 2025г.

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

Срок реализации программы: 6-9 лет (на начальном и учебно-тренировочном этапах), срок не ограничен (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)

с изменениями, внесенными в федеральный стандарт от 10 декабря 2024г. №1208

Составители программы:
Зам. директора по СР Кудаярова И.Р.
Инструктор-методист Мингазова А.Ф.

г.Октябрьский
2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1.	Краткая характеристика вида спорта «фигурное катание на коньках»	5
2.2.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.3.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4.	Виды (формы) обучения	8
2.4.1.	Учебно-тренировочный процесс	8
2.4.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	8
2.4.3.	Спортивные соревнования	10
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.6.	Календарный план воспитательной работы	13
2.7.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.8.	План инструкторской и судейской практики	19
2.9.	План медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий	20
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	22
3.1.	Требования к результатам прохождения программы	22
3.2.	Оценка результатов освоения программы	24
3.3.	Контрольно-переводные нормативы (испытания)	26
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»	34
4.1.	Общая физическая подготовка	34
4.2.	Специальная физическая подготовка	36
4.3.	Техническая подготовка	38
4.4.	Хореографическая подготовка	41
4.5.	Тактическая подготовка	42
4.6.	Теоретическая подготовка	47
4.7.	Психологическая подготовка	50
4.8.	Особенности осуществления спортивной подготовки	53
5.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	54
5.1.	Кадровые условия	54
5.2.	Материально-технические условия	54
5.3.	Информационно-методические условия	59

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. №579.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» предназначена для организации образовательной деятельности по фигурному катанию на коньках с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее — ФССП).

Целью Программы является формирование здорового образа жизни нации, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва для сборной команды Республики Башкортостан, России.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих **задач**:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение обучающимися знаний в области фигурного катания, освоение правил вида спорта, изучение истории фигурного катания, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд республики, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по фигурному катанию на коньках.

Направленность дополнительной образовательной программы - спортивная.

Актуальность программы состоит в удовлетворении потребностей, обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное развитие, позволяет эффективно проводить спортивную работу с фигуристами и осуществлять отбор наиболее перспективных и одаренных на следующие этапы спортивной подготовки в целях подготовки спортивного резерва.

Ожидаемые результаты освоения настоящей программы

Обучающийся должны знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- место и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в области физической культуры и спорта;
- режим дня, основы закаливания организма, основы здорового образа жизни;
- основы здорового и спортивного питания;
- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- этические вопросы спорта;
- основы общероссийских и международных антидопинговых правил;
- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условия выполнения этих норм и требований;
- возрастные особенности детей и подростков, влияние на обучающихся занятий избранным видом спорта;
- официальные правила соревнований по избранному виду спорта,

Уметь:

- совершенствовать технику и тактику избранного вида спорта;
- осваивать комплексы специальных физических упражнений;
- повышать уровень физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

У обучающегося будут воспитаны, развиты и сформированы:

- мотивации к занятиям избранным видом спорта, осознанного отношения к спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- потребность в укреплении здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям

- внешней среды;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.
- способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Краткая характеристика вида спорта «фигурное катание на коньках»

Фигурное катание - зимний вид спорта, в котором спортсмены перемещаются на коньках по льду с выполнением дополнительных элементов, чаще всего под музыку. В официальных соревнованиях, как правило, разыгрывается пять комплектов медалей: в женском одиночном катании, в мужском одиночном катании, в парном катании, в спортивных танцах на льду, а также в синхронном катании на льду. Фигурное катание включено в программу Зимних Олимпийских игр.

Фигурное катание – сложно-координационный вид спорта. Считается, что родиной фигурного катания является Голландия. Именно там, XIII-XIV веках появились первые железные коньки. Появление коньков дало мощный толчок развитию фигурному катанию, которое в то время заключалось в умении вычерчивать на льду замысловатые фигуры и сохранять при этом красивую позу. Все обязательные фигуры были созданы в Великобритании, именно здесь возникли первые клубы конькобежцев (Эдинбург, 1742 г.) Тогда же были разработаны первые официальные правила соревнования.

Фигурное катание в России было известно еще со времен Петра I. Русский царь привез из Европы первые образцы коньков. Именно Петр I придумал новый способ крепления коньков – прямо к сапогам и создал, таким образом, «протомодель» сегодняшнего оснащения фигуристов.

В начале XX века Сальхов, Лутц, Риттбергер, Аксель Паульсен изобрели свои прыжки, и фигуристы в благодарность за это оставили их имена в названиях их элементов.

Популярность фигурного катания росла, и уже в 1908 г. соревнования фигуристов впервые были включены в программу зимних Олимпийских игр в Лондоне.

Как вид спорта фигурное катание выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по фигурному катанию представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – Фигурное катание
(номер - код – 0500003611Я)

Дисциплины	Номер-код
Одиночное катание	0500013611Я
Парное катание	0500023611Я
Спортивное танцы	0500033611Я
Синхронное катание	0500043611Я
Командные соревнования	0500053611Л

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2-4 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5-6 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

На этап начальной подготовки зачисляются дети с 6 лет, желающие заниматься фигурным катанием. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица с 8 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе. В период обучения на этапе спортивной подготовки до трёх лет обучающиеся должны иметь спортивные разряды - третий, второй, первый юношеские или третий спортивный разряд. В период обучения на этапе спортивной подготовки свыше трёх лет спортсмены должны иметь спортивные разряды - второй или первый спортивные разряды.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются воспитанники не моложе 13 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 15 лет. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 2. Количественный состав групп на этапах спортивной подготовки может быть увеличен, но не превышать двукратного количества обучающихся, указанного в ФССП.

Таблица № 2

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Группы спортивной подготовки	
Название	Продолжительность (год)	возраст для зачисления (лет)	наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-4	6	10
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	5-6	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничено	13	2

Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничено	15	1
-------------------------------------	---------------	----	---

Для зачисления или перевода на следующий этап спортивной подготовки, лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления или перевода, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, звание), не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных и спортивных мероприятий.

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки рассчитывается с учетом недельной нагрузки для каждого занятия на основании ее интенсивности, длительности для каждого этапа спортивной подготовки.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к ней.

Таблица №3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	6-10	12-14	14-18	20-22	24-28	28-32
Общее количество часов в год	312-520	624-728	624-936	1040-1144	1248-1456	1456-1664

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, обеспечивая непрерывность учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки

ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, а также в период активного отдыха (во время ежегодного отпуска тренера).

2.4. Виды (формы) обучения

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

2.4.1. Учебно-тренировочный процесс проводится по следующим формам:

В МАУ ДО СШ «Ледовый дворе» учебно-тренировочные занятия проводятся в групповой форме обучения.

Мониторинговые формы:

- а) тестирования;
- б) показательные выступления;
- в) соревнования;

Обучающие формы:

- а) групповые учебно-тренировочные занятия;
- б) индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- в) самостоятельные занятия и просмотр видеозаписей.

Развивающие формы:

- а) дискуссии;
- б) экскурсии;
- в) мастер-классы.

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

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице №4.

Объем учебно-тренировочных мероприятий.

№п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно- тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил антидопинговых правил, утвержденных международными, национальными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена, к ним относятся внутришкольные соревнования различных видов (Первенства, турниры)

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации, к ним относятся соревнования, проводимые федерацией фигурного катания Республики Башкортостан (первенства, турниры, кубки).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации, это официальные соревнования, проводимые федерацией России.

Таблица №5

Объем соревновательной деятельности

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

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

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

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки обучающихся будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма, обучающегося и будет направлена на улучшение способностей организма приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Учебный план составлен для каждого этапа подготовки на 52 учебные недели в год в часах и процентном соотношении объемов нагрузок, в таблице № 6.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
по фигурному катанию на коньках, из расчета на 52 недели (час)

Разделы подготовки	ЭНП				УТЭ (ЭСС)				ЭССМ		ЭВСМ	
	до год		свыше года		до трёх лет		свыше трёх лет					
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	84-140	25-33	144-167	20-30	95-121	10-20	94-103	9-10	112-131	9-10	131-150	9-10
Специальная физическая подготовка (СФП)	47-78	10-20	106-124	15-20	130-169	17-20	166-183	15-20	150-175	10-15	116-133	7-10
Участие в соревнованиях (УС)	6-10	1-2	12-14	1-3	22-28	2-4	83-92	7-9	125-146	9-11	146-166	9-11
Техническая подготовка (Тех.П)	112-187	30-45	225-262	30-45	298-384	40-45	437-480	40-45	562-655	45-50	786-899	50-60
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)	6-10	1-3	12-14	1-3	22-28	2-4	42-46	3-5	25-29	2-4	44-50	2-4
Хореографическая подготовка (ХП)	47-79	10-20	106-124	15-20	124-159	15-20	166-183	15-20	150-175	10-15	87-100	5-10
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	4-6	1-2	7-8	1-2	15-19	1-6	21-23	1-6	62-73	5-9	73-83	5-9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МиВМ, ТиК)	6-10	1-3	12-15	1-3	22-28	2-4	31-34	2-4	62-72	4-6	73-83	4-6
Количество часов в год с учетом периодов активного отдыха по индивидуальным планам подготовки	312-520		624-728		728-936		1040-1144		1248-1456		1456-1664	
Количество часов в неделю	6-10		12-14		14-18		20-22		24-28		28-32	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут)	2		2		3		3		4		4	
Наполняемость групп (человек)	10-20		10-20		5-10		5-10		3-6		1-2	

2.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Таблица №7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил «хоккея», терминологии, принятой в этом виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирования уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами,

по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Таблица №8

Примерный план – график антидопинговых мероприятий МАУ ДО СШ «Ледовый дворец»

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	Честная игра	Тренеры	июнь-август
	2. Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	по назначению
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным		Тренеры	ежемесячно

	стандартом «Запрещенный список»)			
	4. Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь
	6. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренеры	май сентябрь
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	март, апрель, май, июль, август, сентябрь, октябрь
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	Честная игра	Тренеры	июнь-август
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь
	3. Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	март, апрель, май, июль, август, сентябрь, октябрь
	5. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренеры отделений	май сентябрь
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь

	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	март, апрель, май, июль, август, сентябрь, октябрь
--	------------	---	---	--

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, международные федерации и национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период — любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь

или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще; анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на разрешения на терапевтическое использование. Однако если спортсмен, находящийся под юрисдикцией антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются последствия, предусмотренные кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла кодекс.

2.8. План инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только фигуристов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила фигурного катания на коньках, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи

рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

2.9. План медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «фигурное катание на коньках».

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно- тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Согласно Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями) обучающиеся спортивной школы

ежегодно проходят углубленное медицинское обследование (УМО).

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого- педагогические средства включают специальные восстановительные

упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения программы

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 является:

На этапе начальной подготовки:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- освоить основы техники по виду спорта фигурное катание на коньках;

- развить физические качества;
- укрепить здоровье спортсменов;
- осуществить отбор перспективных спортсменов;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать общую и специальную физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку;
- приобрести опыт и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фигурное катание;
- сформировать спортивную мотивацию;
- укрепить здоровье спортсменов;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повысить функциональные возможности организма обучающихся;
- совершенствовать общие и специальные физические качества, техническую, тактическую и психологическую подготовку;
- стабильность в демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидата в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление общего уровня физической подготовленности;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

3.2. Оценка результатов освоения программы

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в фигурном катании – это признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям. Для оценки результативности используют критерии по развитию физических качеств (способностей).

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость- это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности (ловкость).

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

3.3. Контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработаны в соответствии с ФССП по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица №9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

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

Методика проведения комплекса контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки обучающихся на начальном этапе.

1) *Бег 30 м с высокого старта.* Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

2) *Челночный бег 3 x 10 м* Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало и конец которого отмечают линией. Спортсмен становится за ближней чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону противоположной линии: касается черты и возвращается к линии старта. Затем также касается линии и возвращается обратно. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

3) *Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу* определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка

коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание –разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

4) *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.* Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносится результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

5) *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

6) *Прыжки на скакалке на двух ногах.* Выполняются в спортивном зале на ровной поверхности с отталкиванием двумя ногами в течении 60 с. В протокол вносится результат в количестве раз.

7) *Прыжки на скакалке на одной ноге.* Выполняются в спортивном зале на ровной поверхности с отталкиванием на опорной ноге (спортсмен выбирает сам более удобную) в течении 60 с. В протокол вносится результат в количестве раз.

8) *Выкрут прямых рук вперед-назад.* Выполняется выкрут прямых рук назад и вперед из положения стоя, руки впереди держат мерную рейку хватом сверху. Определяется наименьшее расстояние между кистями рук, которое сравнивается с шириной плечевого пояса спортсмена. Позволяет оценить степень подвижности в плечевых суставах и суставах плечевого пояса.

9) *Прыжок в высоту с места (см)-* выполняется толчком двух ног вверх со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой, по методике Абалакова.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол контрольно-переводных испытаний, который хранится в организации.

Таблица №10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед- назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки до трех лет	Спортивные разряды – третий юношеский разряд, второй юношеский разряд, первый юношеский разряд, третий спортивный разряд		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше трех лет	Спортивные разряды – второй спортивный разряд, первый спортивный разряд		

Методика проведения комплекса контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки обучающихся на учебно-тренировочном этапе.

1) *Бег 30 м с высокого старта.* Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

2) *Челночный бег 3 x 10 м* Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало и конец которого отмечают линией. Спортсмен становится за ближней чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону противоположной линии: касается черты и возвращается к линии старта. Затем также касается линии и возвращается обратно. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

3) *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.* Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе,

опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

4) *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

5) *Подъем туловища из положения лёжа на спине,* ноги согнуты под углом, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 60 секунд;

6) *Прыжки на скакалке на двух ногах.* Выполняются в спортивном зале на ровной поверхности с отталкиванием двумя ногами в течении 60 с. В протокол вносится результат в количестве раз.

7) *Прыжки на скакалке на одной ноге.* Выполняются в спортивном зале на ровной поверхности с отталкиванием на опорной ноге (спортсмен выбирает сам более удобную) в течении 60 с. В протокол вносится результат в количестве раз.

8) *Выкрут прямых рук вперед-назад.* Выполняется выкрут прямых рук назад и вперед из положения стоя, руки впереди держат мерную рейку хватом сверху. Определяется наименьшее расстояние между кистями рук, которое сравнивается с шириной плечевого пояса спортсмена. Позволяет оценить степень подвижности в плечевых суставах и суставах плечевого пояса.

9) *Прыжок в высоту с места (см)-* выполняется толчком двух ног вверх со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой, по методике Абалакова.

Уровень технической подготовки спортсмена определяется спортивной квалификацией, т.е. присвоенным в соответствие с единой Всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК) спортивным разрядом.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол контрольно-переводных испытаний, который хранится в организации.

Таблица №11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			6,40	7,03
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,0
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	39
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			85	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Подтверждение на период обучения на этапе спортивной подготовке	Спортивные разряды – «Кандидат в мастера спорта»		

Методика проведения комплекса контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

1) *Бег 60 м* с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

2) *Бег 2000 м, 3000 м*. Определяет уровень выносливости. Бег осуществляется на стадионе с высокого старта. Каждый участник стартует со своей дорожки, но почти сразу

после стартового сигнала спортсмены могут переходить на первую дорожку. Время фиксируется после пересечения линии финиша.

3) *Челночный бег 3 x 10 м* Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало и конец которого отмечают линией. Спортсмен становится за ближней чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону противоположной линии: касается черты и возвращается к линии старта. Затем также касается линии и возвращается обратно. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

4) *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье*. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

5) *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами*. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

6) *Подъем туловища из положения лёжа на спине*, ноги согнуты под углом, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 60 секунд;

7) *Подтягивание из виса на высокой перекладине*. Определяет уровень силы. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное обучающемуся.

8) *Подтягивание из виса на высокой перекладине*. Определяет уровень силы. Подтягивание на низкой перекладине выполняется на специальной перекладине, которая может устанавливаться на шведскую стенку на высоту 90 см от пола. Тестируемый держится руками за перекладину и висит в положении лёжа, смотрит вверх, при выполнении – корпус, ноги и голова находятся на одной линии, следует избегать провисания таза вниз. Руки ставятся на ширине плеч. Разрешается использовать упор для пяток, высота которого не больше 4 см.

9) *Прыжки на скакалке на двух ногах*. Выполняются в спортивном зале на ровной поверхности с отталкиванием двумя ногами в течении 60 с. В протокол вносится результат в количестве раз.

10) *Прыжки на скакалке на одной ноге*. Выполняются в спортивном зале на ровной поверхности с отталкиванием на опорной ноге (спортсмен выбирает сам более удобную) в течении 60 с. В протокол вносится результат в количестве раз.

11) *Прыжок в высоту с места (см)*- выполняется толчком двух ног вверх со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой, по методике Абалакова.

12) *Удержание равновесия на одной ноге.* Ноги сведены вместе, спина прямая, руки лежат на бедрах. Плечи развернуты назад, грудь слегка выпячена вперед. Поднимайте руки в стороны до тех пор, пока они не будут параллельны полу. Медленно наклоняйте корпус вперед, одновременно отводя одну ногу назад пока она не будет параллельна полу. Перенесите весь вес на опорную ногу и удерживайте положение, не сгибая спину и ноги. Фиксируется время удержания.

Таблица №12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег 2000 м	ми мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,5	7,9
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение 5 оборотов	с	не более	
			2,77	2,55
2.2.	Многоскоки 20 м	с	не более	
			4,7	
2.3.	Бег 400 м	с	не более	
			81,3	84,5
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Подтверждение на период обучения на этапе спортивной подготовке	Спортивное звание – «Мастер спорта России»		

Методика проведения комплекса контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства.

1) *Бег 60 м с высокого старта.* Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

2) *Челночный бег 3 x 10 м* Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало и конец которого отмечают линией. Спортсмен становится за ближней чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону противоположной линии: касается черты и возвращается к линии старта. Затем также касается линии и возвращается обратно.

Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

3) *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.* Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

4) *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

5) *Подъем туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под углом, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер.* Максимальное количество раз за 60 секунд;

6) *Вращение 5 оборотов - пируэт винтом.* С дуги нН на правой ноге производится переход на левую ногу. Сразу после перехода верхний пояс и голову поворачивают в сторону вращения, значительно сгибая при этом опорную ногу. Точка опоры перемещается на нижний зубец конька. В этот момент вращение верхнего пояса несколько замедляется. Свободная нога, продолжая движение вокруг корпуса, выносится вперед. В конце первого оборота опорная нога выпрямляется, точка опоры переносится на переднюю часть лезвия и этим заканчивается центровка пируэта. Чтобы избежать «сползания» в сторону, надо достичь устойчивого положения тела. Поэтому не следует сразу производить группировку рук и подтягивать свободную ногу к опорной, необходимо сделать пять оборотов. Фиксируется время затраченное на выполнение.

7) *Многоскоки 20м.* Многоскоки - прыжки с ноги на ногу, он же «олений бег». Определяет уровень развития скоростно-силовых качеств и технику отталкивания в прыжках. Выполняется две попытки по прямой, фиксируется лучший результат по времени.

8) *Бег 400 м.* Определяет уровень скоростной выносливости. Бег осуществляется на стадионе с высокого старта. Каждый спортсмен бежит по своей дорожке. Время фиксируется после пересечения линии финиша.

9) *Удержание равновесия на одной ноге.* Ноги сведены вместе, спина прямая, руки лежат на бедрах. Плечи развернуты назад, грудь слегка выпячена вперед. Поднимайте руки в стороны до тех пор, пока они не будут параллельны полу. Медленно наклоняйте корпус вперед, одновременно отводя одну ногу назад пока она не будет параллельна полу. Перенесите весь вес на опорную ногу и удерживайте положение, не сгибая спину и ноги. Фиксируется время удержания.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол контрольно-переводных испытаний, который хранится в организации.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»

Программный материал для практических занятий представлен по областям и видам спортивной подготовки: общей и специальной физической, технической, хореографической, тактической, теоретической, психологической.

4.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять, как общеподготовительные.

На этапе начальной подготовки применяются следующие средства ОФП:

Строевые упражнения, перестроения, ходьба в строю, повороты в движении и на месте, размыкания в строю и т.д.

Гимнастические построения и перестроения в колонну, в шеренгу. Равнение в колонне, в шеренге, размыкание в стороны и вперед, повороты направо (налево) на месте прыжком и переступанием.

Общеразвивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Сочетание движений руками, ногами, туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лежа.

Упражнения для выработки правильной осанки: у вертикальной плоскости (у стены), упражнения с небольшим грузом (весом 150 –200 г) на голове.

Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног с резиновым или волейбольным мячом, с гибким металлическим прутком, обручем.

Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках (ноги прямые) на полупальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок; ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы; ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы.

Ходьба, бег, прыжки: ходьба обычным шагом с различными положениями рук (на плечах, за голову, на поясе, за спину и т.п.), сохраняя правильную осанку; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба скрестным шагом, выпадами, в приседе, приставными шагами, с различным движением рук, ног, туловища.

Бег, прыжки. Непринужденный бег с правильной осанкой. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с высоты 30-40 см. с мягким приземлением на обе ноги, прыжки в длину с места, в высоту с небольшого разбега с мягким приземлением на ноги. Упражнения с короткой скакалкой.

Метание теннисного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность. Лазание по гимнастической стенке вниз и вверх, в стороны (влево и вправо).

Подвижные игры. Простейшие игры и эстафеты: «Передача мячей», «Мяч соседу» и т.п.

Учебно-тренировочный этап:

Начальная специализация (до трех лет). Гимнастические упражнения. Упражнения без предмета. Упражнения для рук, плечевого пояса, в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.

Закрепление правильной осанки в положениях стоя и сидя.

Упражнения для правильного положения туловища при различных движениях.

Упражнения для развития подвижности в суставах ног: прыжковые упражнения (прыжки с длинной и короткой скакалкой, прыжки с доставанием подвешенных предметов с места, с шага, прыжки с места в длину; подскоки на мягком грунте и песке на обеих ногах и с ноги на ногу – с акцентом на высоту прыжка).

Ходьба различными способами в различном темпе, с различными движениями рук, ног и туловища. Бег в различном темпе с переменной направленности (вперед, назад, в сторону).

Игры с бегом и прыжками. Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, большими резиновыми, волейбольными и набивными мячами – броски снизу – вперед, снизу – назад через голову, снизу – в стороны, перебрасывание и ловля мяча парами и группами по кругу. Эстафеты с мячами.

Акробатические упражнения. Группировка, сидя, лежа на спине и в приседе. Кувырки вперед и назад, в сторону (в группировке) в положении сидя. Переворот вперед боком (левым и правым) – «колесо». Прыжок «бедуинский» (это же и в других старших группах). Подвижные игры и эстафеты с включением специальных упражнений. Игры и эстафеты на площадке. Игры с мячом, музыкальные игры.

Углубленная специализация (свыше трех лет). Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, туловища и ног.

Упражнения для выработки осанки. Упражнения с предметами: палками, набивными мячами (1-2 кг).

Упражнения на гимнастической стенке для развития гибкости, укрепления мышц туловища, выработки осанки и координации движений.

Упражнения на равновесие, на растягивание, для укрепления мышц плечевого пояса, несложные упражнения с сопротивлением. Упражнения на сложных и простых висах, на перекладине и кольцах.

Упражнения на бревне и скамейке для развития равновесия. Обычная ходьба на полупальцах с различными движениями рук и позами.

Акробатические упражнения. Повторные упражнения предыдущей группы и изучение новых несложных элементов для развития гибкости, ловкости и координации движений. Кувырки, стойки, мост, полушпагат, прыжки с подкидного мостика и т.д.

Бег, прыжки, метания. Бег с переменной скоростью в различных направлениях. Бег на короткие дистанции с ускорением. Разучивание высокого и низкого старта. Прыжки в высоту с места и с разбега. Разучивание тройного прыжка с места. Метание теннисных мячей (или других мелких предметов) из-за спины через плечо, в цель и на дальность, с места и с разбега.

Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры к баскетболу. Эстафеты с ведением и передачей мяча.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов; упражнения из комбинаций вольных упражнений под музыку на 16 –24 такта, с гимнастической палкой, с набивными мячами (весом 1 –3 кг). Применяются более сложные упражнения для дальнейшего развития

основных мышечных групп, совершенствования двигательных навыков, развития гибкости и координации движений. Увеличение количества повторений.

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

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, перекладина, кольца – висы простые и смешанные, размахивания на кольцах, простейшие соскоки, прыжки на снаряды и соскоки с них, опорные прыжки (козел, конь с ручками).

Акробатические упражнения. Прыжки, кувырки, стойки на голове и на руках.

Перевороты вперед с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры и эстафеты. Игры с бегом, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с прыжками и элементами равновесия. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, теннис, баскетбол по всему полю на развитие выносливости, баскетбол 2х2, 3х3 на одно кольцо для развития координации, прыгучести и ловкости.

Бег, прыжки, метания. Бег с высоким подниманием бедра, с выбрасыванием голени назад. Бег на короткие дистанции. Бег с ускорением. Прыжки в высоту и длину для отработки тройного прыжка на месте. Метание теннисного мяча с разбега. Толкание ядра (3–4 кг) с места; бросание ядра двумя руками вперед из-за спины.

4.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Средства (упражнения), направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, следует представлять, как специально-подготовительные.

На этапе начальной подготовки применяются следующие средства СФП:

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

Упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.

Игры с элементами вращений, прыжков, статических поз, равновесия.

Беговые упражнения на коньках. Разучивание элементов различных шагов; упражнения для развития скоростных качеств. Повороты в движении, быстрые остановки по свистку. Упражнения на быстрое переключение скорости выполнения упражнений. Игры и эстафеты на льду.

Учебно-тренировочный этап:

Начальная специализация (до трех лет) Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально -ритмические упражнения. Танцевальные движения.

Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно увеличивая темп. Приседания с

палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различными положениями рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами на положение полуприседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 450, 900, 1350 градусов (0,5; 1 и 1,5 оборота) в обе стороны. Упражнения в равновесии. Упражнения, осложняемые большой амплитудой движений. Упражнения в равновесии, стоя на одном и двух носках, на месте и в движении. Упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках. Простые упражнения на бревне.

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

Скоростное скольжение на коньках по площадке для выработки скорости и выносливости. Игры и эстафеты на коньках с включением элементов произвольного катания.

Углубленная специализация (свыше трех лет) Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта по сигналу; бег спиной вперед, бег в стороны с различными движениями руками; передвижение скачками вперед, в стороны, назад; ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнений.

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

Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжком. Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах: мах ногой с различной амплитудой вперед, в сторону и назад.

Упражнения для развития прыгучести: упражнения со скакалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через планку и с различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45, 90, 180, 360, 450 градусов), с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания.

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

Упражнения в равновесии на коньках в зале или на площадке.

Скоростной бег на коньках. Подвижные игры и эстафеты на льду с включением элементов фигурного катания. Музыкально-ритмические упражнения.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Упражнения для развития прыгучести: прыжки через планку с прямого разбега, согнув в полете толчковую ногу, приняв в воздухе положение – «пистолетик» с приземлением на толчковую ногу; прыжки с места с резким отталкиванием на обеих ногах и на одной ноге, выпрыгивание из положения «пистолетик». Прыжки с отягощением (набивной мяч, гантели и утяжеленный пояс); прыжки с гимнастического мостика, прыжки с поворотами вправо и влево на 90, 180, 360, 540 градусов.

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

Упражнения в равновесии: на одной ноге на широкой и узкой опоре, на месте и с

продвижением вперед и назад.

Упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения и внимания.

Упражнения скоростно-силового характера, спрыгивание в глубину с отскоком, спрыгивание с последующим выпрыгиванием; имитация прыжков в 1, 1,5, 2 оборота с места и в движении. Скоростной бег на коньках. Игры и эстафеты на льду.

4.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки фигуристов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства.

На *этапе начальной подготовки* применяется: 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.

Совершенствование техники скольжения по 4 направлениям.

Шаги, основанные на основных элементах обязательных упражнений (дуги, скобы, тройки). Составление и построение дорожек шагов по прямой и по кругу. Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, Риттербергер, Флип и прыжок перекидной в 0,5 оборота. Прыжки выполняются в обе стороны.

Овладение техникой вращений: штандт – пируэт, волчок, либела. Совершенствование четких подъездов и выездов из элементов.

Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька и т.д.).

Спиральи простые и сложные с перетяжками с хода вперед наружу – вперед внутрь и с хода вперед внутрь – вперед наружу на правой и левой ноге с разнообразным положением рук и свободной ноги.

Циркули вперед и назад на правой и левой ноге.

Подготовка и вкатывание программы произвольного катания на 1,5 минуты с включением вышеуказанных элементов.

Учебно-тренировочный этап:

Начальная специализация (до трех лет) Повторение и совершенствование материала, пройденного в группе юношеского разряда.

Освоение техники обязательных упражнений:

правая в перед наружу, левая вперед наружу; правая вперед внутрь, левая вперед внутрь;

тройка правая вперед наружу, левая вперед наружу.

Эти обязательные упражнения не входят в программу соревнований, но они являются

основой всей программы обязательных упражнений.

Произвольное катание.

Короткая программа. Короткая программа составляется индивидуально под музыкальное сопровождение и не должна превышать по времени 2 мин. В нее должны быть включены следующие обязательные элементы:

1. прыжок Сальхов в 2 оборота;
2. прыжок наружный Лутц в 1 оборот;
3. прыжок в либеллу;
4. Флип 1 оборот или Тулуп в 1 оборот;
5. волчок со сменой ног;
6. дорожка «серпантин».

Произвольная программа. Произвольная программа должна исполняться в течение 2 минут и должна обязательно включать следующие элементы:

1. один прыжок в 2 оборота;
2. прыжок Аксель в 1,5 оборота с наружного и внутреннего хода;
3. прыжок Флип шпагатом;
4. прыжок Риттерберг в 1 оборот;
5. прыжковую комбинацию из 2х прыжков, один из которых в 2 оборота;
6. три различных вращения (три позы – вращение стоя, в волчке и в ласточке);
7. две различные комбинации шагов.

Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

Участие в исполнении группового или индивидуального показательного танца.

Углубленная специализация (свыше трех лет) Повторение и совершенствование ранее пройденных обязательных упражнений и элементов произвольного катания. Обязательные упражнения:

1. круг назад наружу;
2. круг назад внутрь;
3. параграф вперед наружу – вперед внутрь;
4. параграф назад наружу – назад внутрь;
5. тройка вперед наружу – назад внутрь;
6. тройка вперед внутрь – назад наружу;
7. двукратная тройка вперед наружу;
8. двукратная тройка вперед внутрь.

Короткая программа. Изучение и совершенствование обязательных элементов короткой программы, составление программы под музыку, вкатывание программы:

1. прыжок Тулуп в 2 оборота;
2. прыжок Сальхов в 2 оборота;
3. прыжок в волчок на маховую ногу;
4. вращение в либеле со сменой ног;
5. вращение со сменой скорости;
6. дорожка по прямой.

Произвольная программа. Произвольная программа должна исполняться в течение 2,5 мин. и должна обязательно включать следующие элементы:

1. прыжок Риттбергер в 2 оборота;

2. Лутц без толчка;
3. Лутц в шпагате;
4. комбинацию из 2 прыжков, один из которых должен быть в 2 оборота;
5. прыжки во вращения - Чинян;
6. прыжок в Либелу;
7. прыжок Ойлера (подкладки) в волчок;
8. вращения: заклон (для девочек) и либела со сменой ног (для мальчиков);
9. две различные комбинации шагов.

Работа над составлением и вкатыванием программы. Вкатывание программы по частям и в целом. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

Прокатывание программы под музыку в целом. Составление показательного танца и участие в групповом показательном танце.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Повторение и совершенствование обязательных упражнений и элементов произвольного катания, пройденных в предыдущие годы, овладение техникой обязательных упражнений и элементов произвольного катания, требуемых единой классификационной программой по данному разряду.

Обязательные упражнения.

1. двукратные тройки;
2. петли вперед;
3. скобы;
4. восьмерка вперед.

Произвольное катание.

Совершенствование элементов произвольной программы, изученных в предыдущие годы. Подготовка короткой программы с обязательными элементами произвольной программы. Обязательные элементы короткой программы:

1. Риттбергер – прыжок в 2-3 оборота;
2. Тулуп – прыжок в 2-3 оборота;
3. Чинян – прыжок во вращении;
4. прыжок в либеллу;
5. Волчок со сменой ног;
6. дорожка шагов по кругу.

Произвольная программа – совершенствование ранее изученных элементов произвольного катания: шагов, прыжков, вращений и прыжков во вращение. Составление связок, основанных на разнообразии шагов из объема обязательной программы. Составление и выполнение короткой программы и произвольной программы. Вкатывание программ по частям и в целом. Исполнение программ под музыку.

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

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

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

различных комбинациях, вращение со скрещенными ногами, комбинированные вращения.

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

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

Произвольная программа обязательно должна включать элементы произвольного катания, указанные в классификационной программе:

прыжки: Риттбергер и Флип в 2 оборота, прыжок в «волчок», в либелу, Бедуинский, прыжковую комбинацию из 3 (один из которых в 2 оборота) прыжков и из 2 прыжков в 2 оборота;

комбинацию из 2 вращений, вращение в либеле; различные комбинации шагов.

Для воспитания силовых способностей использовались упражнения на различные группы мышц. Упражнения выполнялись, на максимальное количество раз до предела (до отказа).

Для воспитания скоростно-силовых способностей можно использовать все силовые упражнения, выполняемые за определённые промежутки времени, а также прыжковые упражнения: многоскоки, скоки, комплекс Кобелева В.В. и т.д.

Для воспитания скоростных способностей используются беговые упражнения, упражнения со скакалкой и с резиной. Для воспитания скоростной выносливости все упражнения должны выполняться на скорость, на время и на количество повторов. Для воспитания специальной выносливости применяются имитационные упражнения в круговой тренировке, упражнения с резиной, а также упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения, выполняемые на фоне усталости.

Для воспитания ловкости лучше всего использовать подвижные игры, эстафеты, волейбол, теннис, акробатические упражнения.

Быстроту реакции можно совершенствовать с помощью выполнения разнообразных упражнений из нестандартных положений, упражнений со скакалкой, туры и др.

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

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

4.4. Хореографическая подготовка

Начальный этап подготовки. Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков.

Упражнения у станка. Позиции ног 1,2,4,5. Деми плие (полуприседание) на 1,2,5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с деми плие. Батман жэте из 1 позиции. Препарасьон к ронд – де жамб. Ронд – де жамб, партер ан деор и андедан только по точкам (со 2 полугодия – по кругу). Батман релевелянт. Батман фондю. Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра.

Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка.

Алегро (прыжки) соте из 1,2 и 5 позиции. Прыжки в 1,2, и 5 позициях. Простое адажио.

Танцевальные элементы танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

Учебно-тренировочный этап:

Начальная специализация (до трех лет) Повторение пройденных упражнений с

увеличением темпа. Упражнения у станка.

Гранд (большое) плие из 1,2,4 и 5 позиций. Батман фраппе, батман девелопе.

Пор –де –бра 3 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полупальцы). Гранд батман пуанте крестом. Большое плие по 1, 2, 4 и 5 позициям.

Ронд –де –жамб партер на деми плие ан деор и ан дедан. Па -де –бурре с переменной ног (изучается лицом к станку).

Адажио. Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка. Позы эфасе, круазе, 1и 2 арабески.

Ассамбле в сторону. Сиссон. Жэте. Глиссад. Падебаск. Эшшапе с переменной ног и без перемены. Па шассе.

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

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

Углубленная специализация (свыше трех лет).

Повторение пройденного и разучивание нового.

Батман дубль фраппе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пье. Дубль фондю. Гранд батман в позах. Изучение наклонов. Растяжки с опорой свободной ноги.

Упражнения на середине (без опоры). Арабеск 3 и 4. Пор де бра. Адажио. Прыжки: ассамбле с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции. Сиссон ферме, сиссон уверт (во всех позах на месте). Баллоте на 450 градусов. Танцевальные шаги, тан лие на 450 градусов. Па шассе. Элементы венгерского танца. Вальсовый шаг. Постановка танца на основе пройденного материала.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

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

Упражнения у станка. Ступню на 90 градусов вперед, в сторону, назад. Большой батман балансе (медленный темп). Ронд-де-жамб, ан деор и ан дедан (медленно и невысоко).

Позы круазе, эфасе, атетюд, экарте назад, вперед. Второй арабеск.

Упражнения (на середине) без опоры. Сутеню с поворотом, ан дедан, андеор.

Медленный поворот (тур лян) в различных позах.шэне не менее 8 оборотов.

Прыжки. Эмапе на одну ногу. Жэте во всех направлениях, балансе во всех направлениях на месте (к концу года с продвижением в парах).

Руаяль. Энтршакартр. Сиссон уверт (во всех позах). Со дебанс.

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

4.5. Тактическая подготовка

Тактика – это выбор более благоприятного способа решения в конкретной соревновательной ситуации. Тактическая подготовленность в системе многолетней подготовки формируется постепенно, при этом из года в год объемы освоения тактических приемов увеличиваются, сами же приемы усложняются.

Важной стороной реализации тактических замыслов тренера и спортсмена является оптимальный выбор содержания и композиции коротких и произвольных программ, оригинального и произвольного танцев. Зная потенциальные возможности вероятных соперников в освоении всего комплекса элементов произвольного катания, их достоинства

и недостатки в композиционном и художественном решениях программ, спортсмен совместно с тренером и хореографом должен тактически грамотно определить содержание своих программ, их композиционное, музыкальное и хореографическое решение.

В противном случае спортсмен выйдет на старт сезона с программами, содержащими тактические просчеты, выражающиеся или в неполном наборе элементов какой-либо группы, или в композиционных недочетах программы, или в нерациональном распределении элементов во времени и на площади катка, или неудачном хореографическом решении и т. п.

Общие правила составления программ. Составление коротких и произвольных программ, оригинального и произвольного танцев имеет специфические особенности, учет которых чрезвычайно важен как с точки зрения соблюдения правил соревнований и рекомендаций ИСУ, так и с точки зрения надежности, стабильности исполнения элементов, эстетического воздействия на зрителя. С этой точки зрения совершенная произвольная программа должна отвечать ряду требований.

Соблюдение принципа сбалансированности программы. Современные правила соревнований подчеркивают, что высокой оценки могут быть удостоены только гармоничные, хорошо сбалансированные программы, в которых фигурист демонстрирует мастерство владения всем комплексом элементов своего вида фигурного катания.

Программа, в которой преобладает одна группа элементов, (например, прыжки, а шаги и вращения представлены недостаточно), не может считаться сбалансированной, и оценка за нее будет снижена. Другими словами, сбалансированная композиция дает возможность спортсмену показать свое мастерство в исполнении всех групп элементов.

Конкретные требования к сбалансированности программ ежегодно несколько меняются, что объясняется прогрессом фигурного катания.

Для того чтобы программа была совершенной с художественной стороны, при ее составлении следует учитывать основные принципы создания композиции: законы единства, контраста и нарастания.

Закон единства предполагает создание программ как единого целого, соответствие ее композиции единому замыслу.

Закон контраста проявляется как в различии композиционных элементов, так и в смене движений, различных по пространственно-временным и динамическим характеристикам. Высокие положения тела сочетаются с низкими в комбинации шагов (например, по прямой, когда низкие выпады или высокие махи вперед или в сторону контрастируют с вертикальным положением тела фигуристов). Напряженные движения рук в позе выезда из элемента чередуются с расслабленными, свободными при разбеге для выполнения следующего элемента. Особенно ярко проявляется закон контрастности в изменении ритма движений; в смене быстрого и медленного темпа движений, вплоть до статической позы; высокой и низкой скорости скольжения до полной остановки. Для разделения комбинаций желательно заканчивать их позами, которые, подобно точке или восклицательному знаку в предложении, заканчивают определенную мысль.

Закон нарастания проявляется в увеличении скорости, темпа движений, развитии сюжета программы, выборе такой последовательности элементов, которая отражала бы эту закономерность. Чтобы программа не утомляла своей монотонностью, обычно на протяжении комбинации с двумя-тремя первыми элементами следует определенное нарастание, а затем и кульминация.

При создании программы следует предусмотреть, чтобы она воспринималась в развитии. Каждый элемент комбинации можно подчеркнуть позыми в исходном положении и на выезде, которые контрастировали бы со связками. Желательно также выделить контрастными движениями начало и конец комбинации, в особенности если они совпадают с музыкальными темами и фразами. От ритмической структуры зависит общее впечатление. Сочетание равномерного и изменяющегося ритма позволяет избежать примитивного и однообразного катания. Придавая элементу ту или иную хореографическую окраску, не следует значительно изменять его ритмическую структуру. Это может нарушить стабильность исполнения, сложность элементов. Ритмического разнообразия лучше добиваться в связках, в подготовительных и завершающих элементах движения.

Добиваясь разнообразия структуры, темпа, ритма и хореографического оформления комбинаций и всей программы в целом, нужно стремиться к тому, чтобы разнообразие это не выходило за рамки общего стиливого единства, диктуемого музыкальным сопровождением.

При составлении программы необходимо ориентировать ее на судейский борт, чтобы в наиболее выгодном свете представить ее судьям. Следует тщательно выбирать ракурс размещения каждого элемента, поскольку некоторые из них в полной мере воспринимаются судьями лишь на определенной точке катка.

КОМПОЗИЦИЯ КОРОТКИХ ПРОГРАММ

В композиции короткой программы очень важно равномерно расположить обязательные элементы на ледяной площадке, чтобы ни левая, ни правая, ни центральная части катка не были «перегружены». Вращения, например, можно располагать так: первое и второе — на крайних частях катка, третье — в центральной. Вращения смотрятся лучше, если они выполняются на продольной оси катка, а не в его углах. Расположение прыжковых элементов зависит от их типа, так как каждый из них требует характерной, наиболее удобной формы разбега.

Часто вызывает нарекание расположение и форма дорожек шагов. Необходимо еще раз подчеркнуть, что требования правил следует соблюдать неукоснительно. Ни эстетической стороной, ни соображениями «удобства» или «неудобства» исполнения нельзя оправдывать даже небольшие отступления от установленных правил. Так, шаговые комбинации не должны включать прыжки и подскоки более чем в половину оборота, а также вращения более чем в 1 оборот. Дорожки по прямой располагают вдоль длинной оси катка или по диагонали и выполняют от одной короткой стороны до другой. Дорожка по прямой должна быть близкой по форме к прямой линии, а не напоминать пологий серпантин.

Дорожки по кругу могут быть расположены как в крайних частях катка, так и в средней. При исполнении дорожки по кругу должно создаваться впечатление, что она исполняется во всю ширину катка по окружности.

Дорожки в форме серпантина должны как минимум три раза пересекать продольную ось, охватывать всю площадь катка от короткой стороны до короткой и от длинной до длинной и не содержать прямых участков. Желательно, чтобы дуги серпантина были приблизительно равны по величине.

Во всех случаях составления дорожек следует помнить, что эта группа элементов включена в короткую программу для сравнения мастерства участников соревнований при исполнении шагов. Поэтому нужно избегать таких комбинаций, в которых сложные

повороты и реберные шаги заменяются скольжением в выпаде, перебежками, простыми тройками, дополненными движениями рук.

Совместные вращения и тодесы желательно располагать по продольной оси между синими линиями разметки, отдельные вращения - симметрично продольной оси на том же участке.

Поддержка хорошо смотрится при размещении этого элемента вдоль борта, противоположного судейскому (поддержки с разбегом вперед), или по диагонали из левого дальнего в правый ближний угол (поддержки с разбегом назад). При таком размещении элемента партнерам достаточно простора для выполнения разбега и выезда из поддержки. Разбег к прыжку и сам прыжок необходимо ориентировать так, чтобы партнерша находилась на переднем плане по отношению к судейскому борту, а при последовательном расположении фигуристов прыгала вслед партнеру.

Желательно не загружать центральную треть площадки разбегами, а начинать их у коротких бортов. По тактическим соображениям для «маскировки» некоторых недочетов приходится «располагать элемент в таком ракурсе или в таком месте площадки, где они не так заметны. Например, при стойком смещении партнеров относительно друг друга в боковом направлении при раздельном вращении можно сместить вращение к краю площадки. При стойком приближении или удалении друг от друга во время раздельного вращения лучше располагать элемент ближе к середине площадки. Такой прием можно использовать и при размещении раздельного прыжка, особенно если взаимное смещение партнеров значительно. При различной длине полета в прыжке не следует выполнять его вдоль длинного борта.

Для разных спортсменов последовательность выполнения элементов различна и зависит от их индивидуальных особенностей. Однако, как правило, наиболее сложные элементы лучше исполнять в первой половине программы. Следует избегать последовательного исполнения прыжковых элементов или вращений. Программа выглядит разнообразнее, если прыжковые элементы чередуются с вращениями и дорожкой шагов.

Очень часто фигуристы-одиночники начинают свои короткие программы с каскадов прыжков. Но лучше каскад ставить на второе место, а первым выполнять вращение, прыжок во вращение или прыжок в 2 оборота. Тем самым спортсмен как бы разминается и нередко снимает нервное напряжение, что повышает стабильность исполнения наиболее сложного элемента - каскада прыжков.

Можно рекомендовать следующие варианты чередования элементов в коротких программах одиночного катания:

1. Каскад прыжков, прыжок во вращение, двойной Аксель, вращение, двойной прыжок, дорожка шагов, комбинация вращений. 2. Прыжок во вращение, каскад прыжков, комбинация вращений, двойной Аксель, дорожка шагов, двойной прыжок, вращение. 3. Двойной прыжок, каскад прыжков, вращение, двойной Аксель, прыжок во вращение, дорожка шагов, комбинация вращений.

Последовательность элементов короткой программы парного катания определяется многими факторами. Программа обычно начинается с подкрутки или поддержки, вслед за которыми чаще всего следует раздельный прыжок. Завершается программа в большинстве случаев совместным вращением или тодесом. В практике, однако, существуют значительные отклонения от приведенной стандартной последовательности. Например, при составлении концовки программ следует учитывать, что завершающий элемент должен

подчеркнуть наиболее сильные стороны спортсменов. Поэтому в финальной части выполняется элемент, который удастся фигуристам особенно хорошо.

КОМПОЗИЦИЯ ПРОИЗВОЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Составляя произвольную программу, спортсмен и тренер имеют относительно большую творческую свободу в определении последовательности исполнения элементов высшей сложности, выборе оптимального варианта подхода к этим элементам, а также создании цельной по замыслу оригинальной композиции, в полной мере, раскрывающей технические, физические и эстетические возможности фигуриста.

Важным компонентом произвольной программы является ее содержание. Подбирая комплекс элементов для программы, необходимо ориентироваться на модельные, т. е. образцовые, характеристики содержания программы для конкретного уровня мастерства, возраста, спортивного разряда данного спортсмена. Так, для мужчин — мастеров спорта международного класса в сезоне 1985/86 г. модельными были признаны следующие характеристики: общее количество элементов — 25—26; прыжков — 17—20, из них в 4 оборота — 1, в 3,5 оборота — 1, в 3 оборота — 5, комбинаций прыжков — 1—3, других прыжков — 7—9, вращений — 1—5, прыжков во вращение — 2—3, комбинаций вращений — 1, дорожек — 1—2, спиралей — 1—2.

Соответствующие характеристики для женщин — мастеров спорта международного класса: общее число элементов — 26—29; прыжков — 16—18, из них тройных — 3, комбинаций прыжков — 2—3, вращений — 6, прыжков во вращение — 2—3, комбинаций вращений — 2, дорожек шагов — 1—2, спиралей — 2—3.

Для спортсменов, выступающих в более низких разрядах, содержание произвольных программ, естественно, проще. Поэтому при составлении произвольных программ следует прежде всего познакомиться с соответствующими модельными характеристиками программ данного разряда. Если в распоряжении тренера таких материалов нет, то следует ориентироваться в первую очередь на содержание программ тех спортсменов, которые прежде побеждали в этом разряде, но с учетом постоянного прогресса в развитии вида спорта.

Не следует слепо копировать модельные характеристики. Нужно исходить из индивидуальных особенностей спортсмена и, конечно, по мере совершенствования его мастерства включать в программу более сложные элементы, но такие, которые реально могут быть им выполнены.

Нельзя строить программу так, чтобы сложные элементы располагались в начале, а более простые — в конце. Такой порядок распределения элементов значительно ухудшает зрительное восприятие и противоречит принципу сбалансированности программы.

При расстановке элементов произвольной программы следует учитывать также степень нагрузки, вызывающей ответную реакцию организма.

Одним из ее показателей является частота сердечных сокращений. Исследования ЧСС у фигуристов, проведенные В. Л. Карпманом и Ж.-Ю. Морозовой, позволяют более объективно подойти к оценке степени «нагрузочности» элементов произвольной программы и тем самым рациональнее расположить их в программе. Так, при выполнении вращения в ласточке отмечено заметное уменьшение ЧСС на 6—12 уд/мин по сравнению с исходной, что должно быть учтено при составлении произвольных программ. Рационально" включать вращение в ласточке в те места программы, где необходим промежуточный отдых, расслабление, снижение эмоционального фона, успокоение!

Сложные прыжки, подкрутки и выбросы чаще всего выполняются в начале программы. В остальном последовательность элементов произвольная. Энергичные разбеги, поддержки, отдельные прыжки, тодесы, комбинации шагов вызывают значительное учащение пульса и дыхания, тогда как совместные и отдельные вращения и прыжки во вращение могут быть использованы как своеобразная передышка.

Следует учитывать соотношение скоростей, на которых выполняется тот или иной элемент, чтобы использовать остаточную скорость для выполнения последующего разбега. Например, в большинстве случаев нерационально после поддержки гасить остаточную скорость, чтобы выполнить отдельное вращение, и практически с места снова разбежаться, чтобы выполнить отдельный прыжок. Лучше остаточный ход после поддержки усилить разбегом на отдельный прыжок, а отдельное вращение сделать после прыжка.

В работе над составлением произвольных и коротких программ оптимальные результаты дает совместная работа тренера, хореографа и спортсмена. Ведущая роль, конечно, остается за тренером. Он подбирает элементы, создает из них комбинации, следит, чтобы составленные фрагменты отвечали тактическим требованиям, соответствовали физическим возможностям спортсмена, сложные фигуры располагались в тех местах программы и выполнялись, в те моменты, когда спортсмен находится в состоянии наилучшей готовности.

Задача хореографа — найти композиционное решение фрагментов, наиболее точно отражающее характер музыки, следить, чтобы вся программа была выдержана в едином стиле, отбирать необходимые позы и жесты, контролировать художественную сторону программы.

Фигурист в этом творческом процессе тоже играет активную роль. Прежде всего он предлагает новые, наиболее соответствующие его духу и возможностям варианты, уточняет предложенные, проверяет возможность их выполнения. Чем выше мастерство фигуриста, тем в большей степени он определяет смысл программы.

Несмотря на отмеченное распределение функций тренера, хореографа и спортсмена, создание наиболее удачных программ чаще всего происходит совместно, в творческом единстве.

4.6. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является важной и неотъемлемой частью образовательного и тренировочного процессов. Она предполагает изучение широкого круга вопросов теории и методики избранного вида спорта – фигурное катание на коньках, анатомии, физиологии и психологии спортсмена, гигиены, безопасности в спорте и т.д. Освоение базисных знаний, постепенное их углубление способствует умственному развитию обучающихся, расширению их общего и специального кругозора, помогает овладевать технико-тактическими приемами, воспитывает сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу.

Теоретическую подготовку необходимо проводить в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связанных с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении

теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее. В таблице 5 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

Таблица №13

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.
2.	История вида спорта. Развитие Фигурного катания на коньках.	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в СССР. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История Фигурного катания в регионе, городе.
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питание спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.
5.	Правила поведения во дворце спорта.	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.
6.	Предупреждение спортивного травматизма оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.
7.	Терминология фигурного катания на коньках.	Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.
8.	Правила организации и проведения соревнований	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программы.
9.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, в течении и после тренировки и соревнования. Противопоказания массажу.

10.	Физическая подготовка.	Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств фигуриста.
11.	ЕВСК	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

4.7. Психологическая подготовка

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения игры, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий в игровых ситуациях. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед играми и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;

- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

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

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий матч;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника, и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем матче.

Каждый спортсмен испытывает перед матчем, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время матча их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних

эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого матча.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной

тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

4.8. Особенности осуществления спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» основаны на особенностях вида спорта «фигурное катание на коньках» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки обучающихся в спортивной дисциплине одиночное катание.

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

К занятиям допускаются обучающиеся, у которых отсутствуют медицинские противопоказания для занятий фигурным катанием на коньках, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Обучающиеся должны соблюдать правила поведения, внутреннего распорядка школы, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистой, волосы подстрижены или собраны с фиксацией их резинкой, ногти на руках и ногах коротко острижены. Ношение учащимися, каких-либо аксессуаров и иных предметов украшений на занятии категорически запрещается, во избежание возможного травмирования.

Выходить на тренировочную площадку и уходить с площадки допускается только с разрешения тренера - преподавателя или (и) по рекомендациям медицинского работника. Обучающийся, нарушивший инструкции по правилам безопасности, или намеренно нанесящий ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

В случае недееспособности обучающегося по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его законные представители.

Требования безопасности во время занятий:

- Заниматься строго по плану, внимательно слушать тренера-преподавателя и выполнять его указания;
- Во время занятий не должны присутствовать посторонние лица;
- При столкновениях и падениях фигурист должен уметь применять приёмы самостраховки;
- Начинать занятия, делать остановки и заканчивать занятия строго по команде тренера-преподавателя;
- Строго соблюдать дисциплину;

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю;
- Все занимающиеся должны владеть знаниями о профилактике спортивных травм.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

5.1. Кадровые условия

Тренерско-преподавательский состав и иные специалисты, реализующие дополнительную образовательную программу спортивной подготовки должны соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н (с изменениями на 30 августа 2023 года №686н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

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

Кроме тренера-преподавателя к работе с обучающимися привлекается хореограф, могут быть привлечены звукорежисеры, специалисты по акробатике.

Тренеры-преподаватели участвуют в семинарах, вебинарах, регулярно проходят курсы повышения квалификации в соответствии с Планом повышения квалификации работников МАУ ДО СШ «Ледовый дворец».

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживание техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

5.2. Материально-технические условия

Учебно-тренировочный процесс в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Спортивная школа «Ледовый дворец» городского округа город Октябрьский Республики Башкортостан осуществляется на базе спортивного объекта

по адресу Республика Башкортостан, город Октябрьский, улица Шашина, здание 22:

- Спортивно – оздоровительный комплекс (Ледовый дворец)

Крытая ледовая арена размером 58х28 м с искусственным льдом, предназначена для проведения физкультурных, спортивных мероприятий и тренировок хоккеистов, фигуристов и представителей других «ледовых» видов спорта, а также для массовых катаний населения.

Ледовая арена соответствует требованиям нормативных документов в области стандартизации:

- ГОСТ Р 55529-2013 Объекты спорта. Требования безопасности при проведении спортивных и физкультурных мероприятий. Методы испытаний;

- ГОСТ Р 52024-2003 Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования.

- ГОСТ Р 52025-2003 Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей.

Имеет сертификат соответствия № 02757, срок действия сертификата с 06.03.2024г. по 06.03.2027г.

Для осуществления учебно-тренировочного процесса в ледовом дворце также имеются – хореографический зал площадью 94,7 м², тренажерный зал площадью 119,3 м², спортивный зал площадью 45,7 м².

В здании имеются

- специальные помещения для тренеров, инструкторов, судей, раздевалки, оборудованные душевыми, санузлами и сушилками;

- необходимые служебно-технические, офисные, бытовые и подсобные помещения для обслуживающего персонала и ледозаливочной техники;

- медицинский блок общей площадью 44,7 м², состоящий из процедурной, ожидальной комнат и медицинского кабинета (оборудован в соответствии с приказом Минздрава России от 13.10.2020 года №1144).

Помещения оснащены устройствами вентиляции, отопления, автоматического контроля и сигнализации.

Объекты соответствуют требованиям, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы.

При оказании услуг на объекте спорта используется исправное спортивное оборудование. Проводится регулярное освидетельствование спортивного оборудования, инвентаря, путей эвакуации обучающихся и персонала объекта спорта.

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем (Таблица №14, 15);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №16);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий, входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, организация систематического медицинского контроля.

Таблица №14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Гантели переменной массы (от 3 до 5 кг)	комплект	3
2.	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	1
3.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
5.	Лонжа переносная	штук	3
6.	Лонжа стационарная	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мини батут	штук	10
9.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
11.	Мяч волейбольный	штук	5
12.	Мяч теннисный	штук	50
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Обруч гимнастический	штук	10
15.	Перекладина гимнастическая	штук	1
16.	Полусфера гимнастическая	штук	6
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	5
19.	Станок для заточки коньков	штук	2
20.	Станок хореографический	комплект	1
21.	Степ для фитнеса	штук	10
22.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
23.	Эспандер	штук	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап 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 обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
3.	Чехлы на лезвия	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для соревнований	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Налокотники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Шорты защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

5.3. Информационно-методические условия

Список литературных источников

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физкультуре и спорту Всеволожского р-на, 2003г.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физкультуре и спорту Всеволожского р-на, 2004г.
3. Варданян А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
4. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников. Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
5. Ирошникова Н.И., Жгун Е. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
6. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.
7. Король С. В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. - Пермь, 2000.
8. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1994.
9. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия, Гигиена (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
10. Лосева И.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов. Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991г. ФиС.
12. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
13. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев // Конькобежный спорт: Сборник научно-методических статей. - М.: ЗАО ФОН, 2005.
14. Саная М. В. Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата: Автореф. канд. дис. - М., 1983.
15. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации, Малаховка, 1987г.
16. Стенин Б.А. Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса // На коньках к победе. - М.: Г. Принт, 2001.
17. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. диссерт. Минск: БГИФК, 1988.
18. Ступень М.П. «Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и биологического возраста. (Материалы респ. науч.-метод. конф.), Минск, 1986г.
19. Тихомиров А.К. Методика оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983г.
20. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в

- фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
21. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под общ. ред. А. Н. Мишина. — М.: Физкультура и спорт, 1985.

Список Интернет-ресурсов

1. Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-ama.org/>
2. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <http://minobrnauki.gov.ru/>
4. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Министерство спорта Республики Башкортостан <https://sport.bashkortostan.ru/>
6. Министерство образования и науки Республики Башкортостан <https://education.bashkortostan.ru/>
7. Общественная организация «Федерация фигурного катания на коньках Республики Башкортостан» <https://vk.com/ffkrb>
8. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru/>
9. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru/>
10. Федерация фигурного катания на коньках России <https://fsrussia.ru/>

Прочитано и пронумеровано на
60 (шестьдесят) листах
Директор МАУ ДО СП «Детовый дворец»
«01» _____ 2025 г.
М.Х. Фатахов