

***Муниципальное бюджетное учреждение***

***дополнительного образования***

***«Детско-юношеская спортивная школа»***

456780 Челябинская область г. Озёрск пр. Победы, 15-а тел/факс. 8-(35130) 25149, ИНН №7422023168, e-mail: [dussh\_ozersk@mail.ru](mailto:dussh_ozersk@mail.ru)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю:  Директор МБУДО «ДЮСШ»  С.В. Кошурников  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта**

**«Фигурное катание»**

Возраст обучающихся 6-17 лет

Срок реализации: 8 лет

Автор-составитель: Маракушина Татьяна Борисовна,

заместитель директора;

Новикова Наталья Владимировна,

тренер-преподаватель,

**г. Озерск**

**2018 г.**

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа по фигурному катанию (далее-Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов в отделении «фигурное катание» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

Программа составлена в соответствии с:

- Приказ Министерства спорта России от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», и с учетом основных положении и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте» (в ред. Федерального закона от 28.12.2013 № 429-ФЗ);

- «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание»;

- Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановление ФСН СЗППБЧ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Устав МБУДО «ДЮСШ».

Программа является нормативным документом учреждения для организации тренировочного процесса в группах по фигурному катанию на коньках. Программа регламентирует объемы, содержание и формы многолетнего тренировочного процесса.

В программе представлены основные аспекты и положения современной подготовки фигуристов: преемственность средств и методов с учетом уровня подготовленности обучающихся; основы планирования и контроля нагрузок на различных этапах подготовки.

* 1. **Характеристика вида спорта фигурное катание на коньках**

Фигурное катание на коньках - сложно-координационный вид спорта, связанный с оценкой результатов соревнований по точности при исполнении соревновательных программ. Спортивные соревнования являются тем центральным элементом, который определяет всю систему наивысших результатов в олимпийском спорте. Богатство форм передвижения на коньках характеризуется длительным по времени воздействием ациклических ритмов работы. Исполнение сложных по координации упражнений происходит под музыку определенного ритма и требует от фигуриста высокой скорости скольжения, выразительности, артистичности, непринужденности. И все это осуществляется в условиях необычной опоры тела (лезвие конька). Фигурное катание на коньках первый из зимних видов спорта, включенный в олимпийскую программу.

* 1. **Отличительные особенности вида спорта фигурное катание на коньках**

В фигурном катании выделяют мужское и женское *одиночное катание* характеризуется тем, что фигурист должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Важными критериями являются связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм. Соревнования в одиночном катании проходят в 2 этапа: первый этап – короткая программа, второй – произвольная программа.

* 1. **Специфика организации тренировочного процесса**

Тренировочный процесс – это двусторонняя активная деятельность тренера и спортсмена или индивидуальная деятельность спортсмена (спортсмена-инструктора), в ходе которой осуществляется формирование и развитие морально-волевых и физических качеств, приобретается опыт спортивной борьбы, спортивного азарта и специальные знания, умения и навыки.

Ключевыми тренировочными принципами являются: изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности спортсменов, занимающихся на различных этапах подготовки; изменение требований к уровню физической и технической подготовленности и необходимое для этого снижение количества занимающихся в группах; увеличение времени тренировочных часов по мере повышения спортивного мастерства.

Данные исследований возраста и стажа занятий фигурным катанием на коньках свидетельствуют о том, что высокие спортивные результаты возможно показывать, как в юном, так и в зрелом возрасте. В связи с этим основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение спортсменами контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовленности при положительной динамике результатов. Достижение высоких спортивных результатов в фигурном катании на коньках требует достаточного уровня развития специфических физических качеств, ключевыми из которых являются: скоростно-силовые качества, гибкость, координация движений, специальные силовые качества. В связи с этим, на начальных этапах подготовки фигуристов (групп начальной подготовки) развитие специальных физических качеств является основной задачей тренировочного процесса.

Немаловажна в фигурном катании на коньках также и специальная техническая подготовка, которая невозможна без использования неразрывно связанных с ней других видов подготовки, в числе которых: хореография, акробатика, гимнастические упражнения, упражнения на батуте, на специфических тренажерах и других технических устройствах. В связи с этим, спортивная школа должна иметь специально оборудованные залы и помещения, позволяющие создавать необходимые условия для целенаправленной работы и воспитания всесторонне развитых спортсменов.

* 1. **Структура системы многолетней подготовки**

Программа содержит основные требования по структуре и содержанию многолетней подготовке: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (общефизической и специальной подготовке, технической, хореографией) и нагрузок разной направленности. Многолетняя подготовка юных фигуристов включает в себя следующие этапы: начальной подготовки, тренировочный начальной специализации.

На протяжении всего периода обучения в ДЮСШ, занимающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития.

**Этап начальной подготовки.** Для обучения принимаются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача). Продолжительность обучения на данном этапе составляет 3 года, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для обучения на следующем, тренировочном этапе подготовки.

Основные задачи подготовки: улучшение состояния здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития; формирование у занимающихся устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни; разносторонняя физическая подготовка и обучение широкому кругу двигательных навыков; воспитание морально-этических и психологических свойств личности, формирование основ спортивного характера.

**Тренировочный этап** (этап спортивной специализации). Целевая направленность спортивной подготовки – овладение основами техники избранного вида спорта. Продолжительность обучения на данном этапе 5 лет. Основными задачами тренировочного процесса являются: углублённая техническая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, психологическая подготовка к тренировочному процессу и соревнованиям, повышение и расширение функционального потенциала, освоение объёмов 5 тренировочной нагрузки по видам подготовки, приобретение соревновательного опыта. Главное внимание целесообразно уделять специальной подготовке, направленной на развитие основных физических качеств и совершенствование техники избранного вида спорта, а также психических качеств и свойств личности, необходимых для избранного вида спорта.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН (НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ)**
   1. **Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках**

*Таблица 1*

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 6 | 10 - 15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 7 | 5 - 8 |

**Этап начальной подготовки**

Этап начальной подготовки проводится в группах начальной подготовки (НП). Зачисляются обучающиеся, желающие заниматься фигурным катанием на коньках, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься фигурным катанием на коньках, прошедшие предварительный отбор.

К занятиям на этом этапе допускаются дети от 6 лет.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта фигурное катание на коньках;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фигурное катание на коньках.

Задачи на этом этапе сводятся к: вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники фигурного катания на коньках; формирование потребности к занятиям спортом.

**Тренировочный этап**

На тренировочный этап зачисляются дети, прошедшие этап начальной подготовки. Тренировочный этап (начальной и углубленной специализации) проводится в тренировочных группах (ТГ). Зачисляются только здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку (на этапе начальной подготовки), при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На тренировочном этапе целесообразно рассмотреть задачи, решаемые на этапе начальной и углубленной специализации отдельно.

Задачи этапа начальной специализации:

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;

- овладение техникой фигурного катания на коньках и их совершенствование в усложненных условиях;

- освоение соревновательной деятельности.

Задачи этапа углубленной специализации:

- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной выносливости;

- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;

- разучивание сложных элементов фигурного катания на коньках и совершенствование ранее освоенных;

- освоение индивидуальных тактических действий в соревновательной практике;

- совершенствование соревновательной деятельности юных фигуристов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа;

- формирование умения готовиться к соревнованиям, управлять своим эмоциональным состоянием и восстанавливаться после соревнований;

- обучение технике соревновательных упражнений;

- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;

- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

Этап углубленной специализации является основным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

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

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

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

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

* 1. **Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в фигурном катании**

Фигурист должен обладать хорошо развитой мышечной системой. Этот раздел подготовки решается с помощью подвижных и спортивных игр с использованием легкоатлетических упражнений, тренажеров и различных отягощений. Для юных фигуристов особую роль приобретает укрепление стопы, мышц спины и брюшного пресса. Прочность мышц и связок стопы, несущих основную функцию в прыжках, дорожках шагов и вращениях, можно приобрести путем многократного выполнения с непредельными нагрузками достаточно простых по координации упражнений. С ростом спортивного мастерства значение постоянной работы над укреплением стопы сохраняется, однако с переходом на жесткие ботинки, в значительной мере снижающих нагрузку на стопу, повышается необходимость развития мышц и связок коленного сустава и приводящих мышц бедра.

* 1. **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках**

*Таблица 2*

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этапы начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 25-33 | 25-33 | 17-23 | 10-14 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 16 -20 | 18 -22 | 17 -23 | 17 - 23 |
| Техническая подготовка (%) | 44-56 | 42-54 | 46-58 | 49-62 |
| Тактическая, теоретическая психологическая подготовка (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 3-5 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | до 10 | до 10 | до 10 | до 10 |

* 1. **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фигурное катание на коньках**

*Таблица 3*

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фигурное катание на коньках

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этапы начальной подготовки | | Тренировочный этап ( этап спортивной специализации) | |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2-3 |
| Основные | 2 | 2 | 2 | 4-6 |

**2.5. Режимы тренировочной работы**

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься фигурным катанием на коньках и имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься фигурным катанием на коньках.

Прием детей в группы НП осуществляется приказом директора по заявлению родителей (законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания, с указанием анкетных данных о ребенке.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) формируется из фигуристов, прошедших необходимую подготовку на предыдущих этапах и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специально-технической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специально-технической подготовке.

Отчисление обучающихся производится по следующим основаниям:

- личное заявление обучающегося, его родителя (законного представителя);

- пропуск более 40% тренировочных занятий в течение месяца без уважительных причин;

- медицинское заключение о состоянии здоровья обучающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;

- нарушение спортивной этики и режима спортивной подготовки;

- завершение обучения;

- невыполнение обучающимся в установленные сроки без уважительных причин тренировочного плана или контрольно-переводных нормативов;

- по решению Администрации Учреждения за совершение противоправных действий:

- за грубые и неоднократные нарушения обучающимися Устава Учреждения и других локальных актов в части ведения образовательной деятельности;

- вмешательство родителей (законных представителей) во внутреннюю деятельность Учреждения, связанную с организацией и проведением тренировочного процесса (в построение и проведение тренировочного процесса, в порядок отбора из состава занимающихся лиц для участия в соревнованиях; в подбор, назначение и освобождение от занимаемой должности тренерского, медицинского и иного обслуживающего тренировочный процесс персонала).

Перевод обучающихся с одного этапа на другой производится по окончанию учебного года при условии успешного выполнения контрольно-переводных нормативов.

Отказ о приеме в Учреждение обучающегося возможен только по причине отсутствия свободных мест из-за переполненности учебных групп.

Отчисление из учреждения оформляется приказом директора.

Расписание занятий (тренировок) утверждается руководителем (директором) организации, осуществляющей спортивную подготовку, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях.

* 1. **Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Прием на обучение в МБУДО «ДЮСШ» осуществляется по заявлению законного представителя кандидата на обучение (для несовершеннолетних) и приказом о зачислении в спортивную школу.

Для обучающихся, поступающих в МБУДО «ДЮСШ», необходимо наличие медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятий в спортивной школе по лёгкой атлетике; выполнение приёмных нормативов.

Общее требование для обучающихся, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки – прохождение медицинского обследования два раза в год, и последующее медицинское заключение о состоянии здоровья, позволяющее продолжать спортивную подготовку.

Перевод занимающихся по годам обучения на каждом этапе обуславливаются стажем занятий, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

*Психофизические требования* к спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются высокие.

Психофизические требования определяются готовностью спортсмена выполнять тренировочную и соревновательную деятельность в стрессовых ситуациях.

У спортсмена должны проявляться:

* Высокий уровень притязаний, мотивации;
* Решительность и смелость; выдержка и самообладание;
* Инициативность и самостоятельность;
* Целеустремленность, характеризуемая ясностью целей и задач, сосредоточенностью движения к достижению цели;
* Стрессоустойчивость (совокупность личностных качеств, позволяющих спортсмену переносить значительные физические, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки) без особых вредных последствий для своего здоровья);
* Чувство долга и ответственности за свою деятельность.

Выше перечисленные психологические особенности необходимые для занятий фигурным катанием на коньках, являютсяпсихологической основой становления личности в процессе спортивной тренировки, требуют своего формирования, развития и совершенствования на каждом этапе, периоде спортивной подготовки.

Особое требование - повышать уровень психической саморегуляции обучающихся.

* 1. **Предельные тренировочные нагрузки**

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его

нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Различают большую, среднюю и малую нагрузку.

*Большая нагрузка* – занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью моторной загруженности до 90% времени и высокой интенсивностью. По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений. По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением. По тактической подготовке – упражнения сверх соревновательной насыщенности, специальные задания.

*Средняя нагрузка* – занятие продолжительностью 1,5-2 часа со средней плотностью моторной загруженности и умеренной интенсивностью. В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции). В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию техники выполнения приемов. В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения.

*Малая нагрузка* – занятие продолжительностью 45-90 минут с низкой плотностью моторной загруженности и уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общие развивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию. В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию техники (без сложных элементов и больших перемещений). В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях.

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм спортсмена адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме занимающегося. В тренировочных группах свыше двух лет подготовки рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу.

Трем уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка – свыше 150 сердечных сокращений в минуту;

- средняя нагрузка – от 127 до 150 сердечных сокращений в минуту;

- малая нагрузка – до 126 сердечных сокращений в минуту.

Однородные по физиологическому воздействию величины нагрузки можно получать за счет увеличения интенсивности или длительности тренировочного занятия.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

* 1. **Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

В фигурном катании на коньках результат определяется субъективным мнением судей, участники выступают поочередно, а отбор будущих спортсменов начинается с дошкольного возраста. Это не могло не сказаться на системе соревнований по данному виду спорта.

- высший уровень – соревнования мирового и континентального масштаба: Олимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира и континента, первенства континентов;

- первый уровень – соревнования государственного масштаба: соревнования, проводимые спортивными федерациями, чемпионаты и финалы Кубков республик, входящих в состав Российской Федерации, городов федерального уровня, ведомств республиканского масштаба, международные матчевые встречи;

- второй уровень – соревнования, проводимые федерациями республик, входящих в состав Российской Федерации, краев, областей, городов федерального уровня и их ведомствами;

- третий уровень – соревнования, проводимые федерациями городов, районов, советами спортивных клубов и коллективами учреждений физической культуры и спорта.

*По значению* соревнования подразделяются на:

- кубки – проводятся ежегодно или через год для определения победителя и награждения его переходящим кубком;

- первенства – проводятся ежегодно для определения первого места и последующих мест;

- чемпионаты – проводятся ежегодно или через год для определения победителя и присуждения звания чемпиона.

Все соревнования независимо от их ранга и значения должны быть включены в календарь соревнований организации.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от организации, осуществляющей спортивную подготовку по фигурному катанию на коньках, необходимо руководствоваться следующими требованиями:

- соответствие возраста и пола спортсмена положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

- соответствие уровня спортивной квалификации спортсмена положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

* 1. **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

*Таблица 4*

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Музыкальный проигрыватель (переносной) | штук | 1 |
| 2. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 5 |
| 3. | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | пар | 3 |
| 4. | Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг) | комплект | 2 |
| 5. | Зеркало настенное (12x2 м) | комплект | 1 |
| 6. | Инвентарь для заливки и уборки льда | комплект | 2 |
| 7. | Лонжа переносная | штук | 2 |
| 8. | Лонжа стационарная | штук | 1 |
| 9. | Льдоуборочная машина (машина для заливки льда) | штук | 1 |
| 10. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 11. | Мини батут | штук | 10 |
| 12. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 13. | Полусфера гимнастическая | штук | 6 |
| 14. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 16. | Станок для заточки коньков для фигурного катания | штук | 1 |
| 17. | Станок хореографический 2 м | штук | 1 |
| 18. | Стенка гимнастическая | штук | 5 |
| 19. | Степы для фитнеса | штук | 5 |
| 20. | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
| 21. | Фишки для разметки площадки | штук | 20 |

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование:

- ботинки для фигурного катания;

- лезвия для фигурного катания;

- костюм для соревнований;

- костюм спортивный тренировочный;

- чехлы для коньков (на лезвия).

* 1. **Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в МБУДО «ДЮСШ» порядком.

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки, установленный федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные и гендерные особенности развития занимающихся;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Количественный состав группы может формироваться из спортсменов, зачисленных на этап спортивной подготовки и закрепленных за одним тренером.

*Таблица 5*

Количественный состав групп спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Количество человек в группе | | |
| Минимальное | Оптимальное | Максимальное |
| этап начальной подготовки | 10 | 12-13 | 15 |
| тренировочный этап | 5 | 6-7 | 8 |

*Таблица 6*

Качественный состав групп спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | | Требования к уровню подготовки | |
| Название | Год подготовки | Результаты выполнения этапных нормативов | Спортивный разряд или спортивное звание |
| Этап начальной подготовки | 1-й год подготовки | выполнение нормативов по ОФП и СФП и обязательной технической программы для зачисления на этап спортивной подготовки | юный фигурист (рекомендуется) |
|  | 2-й год подготовки | выполнение нормативов по ОФП и СФП и обязательной технической программы для перевода на следующий год этапа спортивной подготовки | третий юношеский спортивный разряд (рекомендуется) |
|  | 3-й год подготовки | выполнение нормативов по ОФП и СФП и обязательной технической программы для перевода на следующий год этапа спортивной подготовки | третий юношеский спортивный разряд (рекомендуется) |
| Тренировочный этап | 1-й год подготовки | выполнение нормативов по ОФП и СФП и обязательной технической программы для зачисления на этап спортивной подготовки | второй юношеский спортивный разряд |
|  | 2-й год подготовки | выполнение нормативов по ОФП и СФП и обязательной технической программы для перевода на следующий год этапа спортивной подготовки | первый юношеский спортивный разряд (рекомендуется) |
|  | 3-й год подготовки | выполнение нормативов по ОФП и СФП и обязательной технической программы для перевода на следующий год этапа спортивной подготовки | второй спортивный разряд (рекомендуется) |
|  | 4-й год подготовки | выполнение нормативов по ОФП и СФП и обязательной технической программы для перевода на следующий год этапа спортивной подготовки | первый спортивный разряд (рекомендуется) |
|  | 5-й год подготовки | выполнение нормативов по ОФП и СФП и обязательной технической программы для перевода на следующий год этапа спортивной подготовки | первый спортивный разряд (рекомендуется) |

**2.11. Структура годичного цикла**

Планирование тренировочного процесса зависит от календарного плана соревнований и масштаба времени, в пределах которого протекает подготовка, различают:

- микроструктуру – структуру отдельного тренировочного занятия и микроцикла (например, недельного);

- мезоструктуру – структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);

- макроструктуру – структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных, многолетних.

Планируя тренировочный год, тренер ставит задачи повышения спортивного мастерства и фиксации его результатов в определенные сроки. К этому времени юный спортсмен должен достичь спортивной формы – состояния оптимальной готовности к высшим результатам, которое формируется в процессе подготовки.

Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления: приобретение, стабилизация, временная утрата. В соответствии с фазами становления спортивной формы, тренировочный год у спортсменов делится на три периода.

Подготовительный период тренировочного процесса имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

В соревновательный период тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки — тактической, физической, технической, психологической. В этот период достигается наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма и качеств личности в комплексе.

Переходный период тренировочного процесса характеризуется, прежде всего, снижением объемов специальной физической подготовки; основное содержание занятий составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Все мероприятия должны быть направлены на ускорение восстановительных процессов, на накопление «избыточной энергии» для последующего года обучения.

Каждый период подготовки, как и весь год, делится на тренировочные циклы, в которых главную роль играют отдельные тренировочные занятия. Они могут быть сгруппированы в структуры малых (микроциклов) и средних (мезоциклов) циклов тренировки. По своей структуре тренировочный урок имеет три части – подготовительная (разминка), основная и заключительная. При планировании соблюдаются общие требования, предъявляемые к уроку, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия учащихся. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки. Построение тренировки в годичных циклах подготовки спортсменов определяется задачами годичного цикла; закономерностями развития и становления спортивной формы, календарным планом соревнований.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**
   1. **Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

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

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

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

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

*Основными формами тренировочной работы* являются:

- групповые занятия;

- индивидуальные занятия;

- участия в соревнованиях различного ранга;

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кинограмм или видеозаписей, просмотра соревнований);

- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;

- медико-восстановительные мероприятия;

- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;

- участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей урока в качестве помощника тренера (для спортсменов старших возрастных групп).

Каждый этап многолетней подготовки имеет определенную педагогическую направленность и задачи.

**На этапе начальной подготовки** осуществляется:

- базовая подготовка по виду спорта;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- обучение основам техники двигательных действий выбранного вида спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

**На тренировочном этапе** осуществляется:

- углубленная тренировка в выбранном виде спорта;

- формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующих специфике вида спорта;

- формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности.

***3.1.1 Подготовка тренера к занятиям***

На каждое тренировочное занятие тренер должен иметь:

1. журнал учёта работы (в нём отмечаются не явившиеся на занятие; имеются адреса проживания спортсменов, номера телефонов родителей, спортсменов);
2. план тренировочного занятия или микроцикла, в котором:

* прописана конечная цель (задачи) тренировки;
* имеется набор тренировочных заданий;
* подобранные средства и методы тренировки, физическая нагрузка соответствуют: возрасту, уровню подготовленности, состоянию занимающихся, задачам тренировочного занятия;
* соблюдены взаимосвязанные, но решающие самостоятельные задачи, общие черты структуры тренировочного занятия.

При подготовке к занятию необходимо продумать обоснованность:

- простого показа упражнений, подробного объяснения с показом всех распоряжений и команд.

**Предусмотреть**:

- порядок перемещения занимающихся после выполнения упражнений, организацию страховки, использование оборудования;

- использование музыкального сопровождение (музыка улучшает эмоциональный фон занятия и настроение спортсменов).

**Планы** тренировочных занятий могут быть разными, но в каждом надо указать:

- дату; номер, период, цикл тренировки;

- место проведения;

- необходимое оборудование и инвентарь;

- задачи;

- содержание (набор тренировочных заданий – комплексы упражнений и т.п;

- дозировку, интенсивность.

Все элементы содержания тренировочного занятия составляют единое целое. Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки:

**внешние** – все, что касается величины тренировочного воздействия на спортсмена, условий тренировки, режима дня и другое;

**внутренние факторы** - функциональные свойства спортсмена (восстановительные и адаптационные).

Тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки.При планировании тренировочного занятия для решения конкретных задач спортивной подготовки важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочных заданий, и определить последовательность их выполнения в тренировке.

Дозировка упражнений и заданий имеет решающее значение для объема нагрузок, формирования двигательных умений и навыков. Поэтому весь объём средств и методов определяется заранее.

***Типы тренировочных занятий***

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы тренировочных занятий:

* Занятия, предполагающие усвоение спортсменами нового материала.
* Тренировочные занятия, направленные на осуществление различных видов подготовки - от технической до интегральной.
* Восстановительные занятия, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.
* Модельные занятия - форма интегральной подготовки к основным соревнованиям.
* Контрольные занятия, позволяющие определить эффективность процесса подготовки.
* Индивидуальные занятия, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий тренера.

Все формы занятий имеют одинаковую структуру и состоят из блоков тренировочных заданий.

**3.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ:

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

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха и правила личной гигиены;

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

1.4. При несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации спортивной школы;

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

Перед началом тренировочных занятий тренер обязан:

2.1. Тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку спортсмена (коньки, форму);

2.2. Проверить заточку коньков, при необходимости направить спортсмена заточить коньки до начала занятий;

2.3. Провести разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ:

Во время тренировочных занятий тренер обязан:

3.1. Запереть все калитки на ледовой арене;

3.2. Следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений;

3.3. Не допускать катания спортсменов на тесных или свободных коньках;

3.4. Не выпускать спортсменов на лед без разрешения и отпускать их в раздевалки только со своего разрешения;

3.5. Запрещено находиться на ледовой арене при работе лёдозаливочной машины.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

В аварийных ситуациях тренер обязан:

4.1. При плохом самочувствии спортсмена прекратить занятия и вызвать через администратора медицинского работника спортивной школы.

4.2. При получении травмы немедленно, вызвать медицинского работника спортивной школы для оказания первой помощи пострадавшему, сообщить об этом администрации спортивной школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:

По окончании тренировочных занятий тренер обязан:

5.1. Отвести спортсменов в раздевалку;

5.2. Проследить за тем, чтобы спортсмены:

- убрали спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место (или в сумку).

**Техника безопасности для учащихся при проведении спортивных соревнований**

1.ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнований, сезону и погоде.

1.4. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.5. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к внеплановому инструктажу.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру. Тренер должен оказать первую помощь пострадавшему, сообщить о происшедшем администрации, при необходимости вызвать скорую помощь.

1.7. Участники соревнований обязаны соблюдать требования настоящей инструкции.

2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

2.1. Перед началом спортивных соревнований тренер должен провести с участниками инструктаж, провести разминку.

2.2. В процессе соревнований участники должны соблюдать правила проведения спортивных соревнований, правила личной гигиены.

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

2.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

* 1. **Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

*Таблица 7*

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса многолетней подготовки юных фигуристов на этапах начальной подготовки (НП) сводится по мнению Великой Е.А. (1990г.) к следующему:

Определяя состав и содержание средств и методов тренировки фигуристок-дошкольниц в первые два года занятий, необходимо иметь в виду, что успешность освоения техники фигурного катания на коньках в этот период существенно зависит от уровней развития ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, способности к статическому равновесию. Причем на втором году обучения к ведущим факторам следует отнести также вестибулярную устойчивость, способности к динамическому равновесию и дифференцированию мышечных усилий.

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

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

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

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

Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

*Биологический возраст.* Биологический возраст характеризуется уровнем физического развития, двигательными возможностями детей, степенью их полового созревания. Для ведущих фигуристов характерна ретардация (запаздывание) полового развития на 2-3 года по сравнению с не занимающимися спортом. Ретардация является результатом сложного взаимодействия наследственных факторов, больших физических нагрузок и социальных факторов (условия режима питания, характер нагрузок и др.). Рост спортивно-технического мастерства находится в прямой зависимости от темпов полового созревания. У ретордантов результаты растут медленнее, но они более длительное время сохраняют высокий уровень работоспособности и достигают более высоких вершин спортивного мастерства.

*Биологический возраст* оказывает существенное влияние на динамику физической подготовленности, и спортивно-технических результатов.

**Этап начальной подготовки**

Этот этап рассчитан на 3 года. Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

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

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Этап спортивной специализации (тренировочные группы) является основным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

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

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

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др. Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

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

Основой технической подготовки фигуристов является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворота, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». В течение года фигуристы должны освоить прыжки: Аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног.

Обучение на этом этапе должно способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой.

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

* 1. **Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Учебный план подготовки юных фигуристов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки фигуристов.

*Таблица 8*

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий по фигурному катанию на коньках

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| До года | Свыше года | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия | 286 | 330 | 384 | 384 | 449 | 449 | 449 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 60 | 70 | 120 | 120 | 187 | 187 | 187 |
| 3 | Техническая подготовка | 68 | 100 | 104 | 104 | 120 | 120 | 120 |
| 4 | Хореографическая подготовка | 72 | 170 | 230 | 230 | 280 | 280 | 280 |
| 5 | Теоретическая подготовка | 16 | 20 | 29 | 29 | 39 | 39 | 39 |
| 6 | Контрольно-переводные испытания | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 8 | Соревнования | 0 | 20 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| 9 | Медицинское обследование | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 10 | Общее количество часов в год | 520 | 728 | 936 | 936 | 1144 | 1144 | 1144 |
| 11 | Количество часов в неделю | 10 | 14 | 18 | 18 | 22 | 22 | 22 |

При составлении учебного плана следует исходить из специфики спорта, возрастных особенностей юных фигуристов, основополагающих положений теории и методики фигурного катания на коньках. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики фигурного катания на коньках, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

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

* 1. **Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**
     1. **Врачебно-педагогический контроль**

Врачебно-педагогический контроль (далее также – ВПК) за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена. Его необходимость вызвана тем, что уровень функциональной готовности спортсмена может быть наилучшим образом изучен и оценен в естественных условиях тренировки, при использовании специфических нагрузок. В процессе ВПК выявляются признаки неполного восстановления после физических нагрузок и развития состояний переутомления или перенапряжения. Такого рода информация позволяет тренеру вовремя внести в тренировочный процесс соответствующие коррективы.

Врачебно-педагогический контроль проводится:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;

- при решении вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Задачи контроля:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;

- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;

- оценка организации и методики проведения тренировок;

- определение функционального состояния и уровня тренированности спортсмена;

- предупреждение спортивного травматизма;

Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

Контроль проводится на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

Для оперативного контроля состояния здоровья спортсменов и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам проводятся текущие медицинские обследования спортсменов.

Задачи текущего медицинского наблюдения:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;

- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;

- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

В ходе обследований независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы; вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

Чтобы проверить соответствие нормы массы тела, можно воспользоваться весоростовым индексом Кетле:

Масса тела (в г)/Длинна тела (в см).

Нормальным считается такой вес, когда на 1 см длины тела приходится у мужчин 350-400 г, у женщин – 325-375 г. Масса тела недостаточна при значениях индекса меньше 300 и чрезмерна при величине показателя более 500 г на см роста (длины тела).

При занятиях физическими упражнениями важно знать, как реагирует нервно-мышечная система на физические упражнения. Мышцы обладают важными физиологическими свойствами: возбудимостью и сократимостью. Сократимость мышц, а значит, и мышечную силу можно измерить. В практике обычно измеряется сила кисти ручным динамометром и высчитывается так называемый силовой индекс путем деления величины силы (показанной на динамометре) на массу тела. Средняя величина силы кисти у мужчин равна 70-75% массы тела, у женщин – 50-60%.

Например, сила правой кисти равна 52 кг, а масса тела –76 кг, тогда силовой индекс для кисти равен: (52/76)х100%=68,4%.

Заключение по итогам текущего медицинского наблюдения включает комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок.

Для фигуристов, входящих в состав сборных команд, 2 раза в год проводятся углубленные медицинские обследования.

Углубленные обследования проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности.

Для проведения обследований составляется программа, включающая:

- морфометрическое обследование;

- общее клиническое обследование;

- оценку уровня физического развития;

- оценку уровня полового созревания;

- проведение исследования и оценку психофизиологического и психоэмоционального состояния;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений.

По результатам углубленных медицинских обследований оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок.

* + 1. **Психологический контроль**

Целью психологического контроля в фигурном катании является проверка соответствия или установление степени рассогласования психических свойств личности спортсмена, уровня его психических процессов и состояния тем требованиям, которые предъявляют к нему объективные условия, цели и задачи тренировочного процесса и соревнований.

Психологический контроль может быть только комплексным, что обусловлено многогранностью предмета исследования – личности спортсмена.

В ходе контроля изучаются:

- психические процессы, которые участвуют в управлении движениями и двигательными действиями;

- психическое состояние спортсмена в данный момент времени, степень его уравновешенности;

- взаимодействие спортсмена с социальной и естественной средой.

Не существует универсальных методов (приемов, средств или способов) исследования. Для правильной оценки даже кратковременного оперативного психического состояния надо учитывать и личностные свойства спортсмена, и продолжительно сохраняющиеся в течение этапа тренировки состояния и спортивно-важные отношения, и социально-психологический статус спортсмена. Кроме того, результаты психологического контроля необходимо соотносить с данными врачебно-педагогического и биохимического контроля.

Кроме общепринятых в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки этапного, текущего и оперативного контроля, применительно к психологическому контролю выделяется еще одна форма – углубленный специализированный контроль, цель которого – диагностика консервативных, относительно стабильных, практически не меняющихся за время занятий спортом свойств и качеств личности спортсмена.

В полном объеме углубленный контроль проводится один раз. Обследование осуществляется в спокойной (лабораторной) обстановке не менее чем за два месяца до ответственных соревнований и требует 3-4 часа на одного человека. Для этого используется компьютерная база данных с данными о личностях спортсменов, позволяющая проследить динамику изменения его психологического статуса.

Основные направления углубленного обследования:

- исследование социально-психологического статуса спортсмена в команде (группе) и степени его адаптированности к требованиям коллектива;

- изучение направленности личности и черт характера, ведущих отношений и установок, свойств нервной системы и темперамента;

- диагностика психических процессов и свойств внимания, относительно постоянных конфликтов и состояний.

Один раз в два года проводится повторное психологическое углубленное обследование, при котором вновь исследуются все вышеперечисленные свойства и особенности, кроме свойств нервной системы и темперамента.

**3.4.3. Биохимический контроль**

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль осуществляют комплексные научные группы, в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль за функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой индивидуальной тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др. В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов.

В годичном тренировочном цикле подготовки спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования, проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

- этапные комплексные обследования;

- углубленные комплексные обследования;

- обследования соревновательной деятельности.

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена – один из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок. В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей оценивают кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность.

Одни и те же биохимические методы и показатели могут быть использованы для решения различных задач. Так, например, определение содержания лактата в крови используется при оценке уровня тренированности, направленности и эффективности применяемого упражнения, а также при отборе лиц для занятий отдельными видами спорта. В зависимости от решаемых задач изменяются условия проведения биохимических исследований. Поскольку многие биохимические показатели у тренированного и не тренированного организма в состоянии относительного покоя существенно не различаются, для выявления их особенностей проводят обследование в состоянии покоя утром натощак (физиологическая норма), в динамике физической нагрузки либо сразу после нее, а также в разные периоды восстановления.

При обследовании спортсменов применяются различные типы тестирующих физических нагрузок, которые могут быть стандартными и максимальными (предельными). При выборе тестируемых нагрузок следует учитывать, что реакция организма человека на физическую нагрузку может зависеть от факторов, непосредственно не связанных с уровнем тренированности, в частности от вида тестируемого упражнения, специализации спортсмена, а также от окружающей обстановки, температуры среды, времени суток и др. Выполняя привычную для себя работу, спортсмен может осуществить большой ее объем и добиться значительных метаболических сдвигов в организме. Особенно отчетливо это проявляется при тестировании анаэробных возможностей, весьма специфичных и в наибольшей степени проявляющихся только при работе, к которой спортсмен адаптирован.

Используемые тестируемые нагрузки, специфические по мощности и продолжительности, должны соответствовать нагрузкам, используемым спортсменом в процессе тренировки. Важным условием применения тестируемых физических нагрузок является точное установление их мощности либо интенсивности и длительности.

К тестированию, как и к занятиям, спортом, особенно с максимальными нагрузками, должны допускаться только полностью здоровые спортсмены, поэтому врачебный осмотр должен предшествовать другим видам контроля. Контрольное биохимическое тестирование проводится утром натощак после относительного отдыха в течение суток. При этом должны соблюдаться примерно одинаковые условия внешней среды, которые влияют на результаты тестирования.

Биохимический контроль как один из этапов наблюдения за функциональным состоянием спортсмена применяется только на этапе высшего спортивного мастерства.

* 1. **Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Особенность этапа начальной подготовки – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие фигуристов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных фигуристов и формирование у них интереса к занятиям фигурным катанием на коньках, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

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

* + 1. **Программный материал для теоретических занятий**
    2. **Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки**

**Первый год обучения**

*Общая физическая подготовка.*

- 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 прутом, 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.

*Специальная физическая подготовка*.

- Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону и назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги. Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения 18 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.

*Избранный вид спорта (ИВС). Технико-тактическая подготовка*.

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.).

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

- Циркули вперед и назад на правой и левой ноге.

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

***Хореография.***

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

-Упражнения у станка. Позиции ног 1,2,3,5. Деми плие (полуприседание) на 1,2,5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с деми плие. Батман жэте из 1 позиции. Препарасьон к ронд – де жамб. Ронд – де жамб, партер ан деор и андедан только по точкам (со 2 полугодия – по кругу). Батман релевелянт. Батман фондю. Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра.

-Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки соте из 1,2 и 5позиции. Прыжки в 1,2, и 5 позициях. Простое адажио.

**Второй, третий год обучения**

*Общая физическая подготовка*.

- 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 переменой направления (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.

*Специальная физическая подготовка*.

- Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально - ритмические упражнения. Танцевальные движения.

- Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно увеличивая темп. Приседания с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различными положениями рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами на положение полупрсиседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 450, 900, 1350 (0,5; 1 и 1,5 оборота) в обе стороны. Упражнения в равновесии. Упражнения, осложняемые большой амплитудой движений. Упражнения в равновесии, стоя на одном и двух носках, на месте и в движении. Упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках. Простые упражнения на бревне.

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

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

*Избранный вид спорта (ИВС). Технико-тактическая подготовка*

- Повторение и совершенствование материала, пройденного в группе III юношеского разряда.

Освоение техники обязательных упражнений:

- правая вперед 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 врашения (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

*Хореография.*

- Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Большое плие из 1,2 и 5 позиций. Батман фраппе, батман девелопе.

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

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

Па - де – бурре с переменой ног (изучается лицом к станку).

Адажио. Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка.

Позы эфассе, круазе, 1и 2 арабески.

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

Эшшапе с переменой 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.

* + 1. **Программный материал для практических занятий на тренировочном этапе**

**Первый, второй год обучения**

*Общая физическая подготовка*.

- 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.

*Специальная физическая подготовка*.

- 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 ), с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания.

- Совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и 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.

*Избранный вид спорта (ИВС). Технико-тактическая подготовка.*

- 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.

*Произвольное катание.*

*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 2,5мин.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 меной 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**.**

*Хореография.*

- Повторение пройденного и разучивание нового.

- Батман дубль фраппе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пьед. 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. Танцевальные шаги, тан лие на 450. Па шассе. Элементы венгерского танца. Вальсовый шаг. Постановка танца на основе пройденного материала.

**Третий, четвертый и пятый год обучения**

*Общая физическая подготовка.*

- 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.

*Специальная физическая подготовка.*

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

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

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

- Упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения и внимания.

- Упражнения скоростно-силового характера, спрыгивание в глубину 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.

*Избранный вид спорта (ИВС). Технико-тактическая подготовка.*

- 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 оборота;

2. Тулуп – прыжок в 2 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.

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

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

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

- Совершенствование прыжков в 2 оборота (Риттбергер, Сальхов, Тулуп, Аксель в 1,5 и 2,5 оборота и др.). разучивание прыжков в 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 опредёленные 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».

*Хореография.*

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

Упражнения у станка. Сутеню на 90о вперед, в сторону, назад. Большой батман балансе (медленный темп).

Ронд-де-жамб, ан деор и ан дедан (медленно и невысоко).

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

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

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

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

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

* 1. **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств. Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия. Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Одним из важных компонентов психологической готовности фигуристов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

* 1. **Планы применения восстановительных средств**

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

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

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

- в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований;

- непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии. Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня. В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

* + 1. **Педагогические средства восстановления**

Педагогические средства восстановленияявляются основными и предусматривают:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей тренировочной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.;

- оптимальную организацию и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;

- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;

- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;

- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;

- рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов;

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

- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия.

При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю врабатываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов, а это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка); постепенный выход из значительных нагрузок – эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки, при этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;

- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

**3.7.2. Медико-биологические средства восстановления**

Медико-биологические средства восстановлениявключает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Фармакологические средства имеют следующие группы:

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности, витаминные и витаминно-минеральные комплексы.

2. Препараты пластического действия.

3. Препараты энергетического действия.

4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.

5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.

6. Стимуляторы кроветворения.

7. Антиоксиданты.

8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипребарическая оксигинация. Тепловые процедуры широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электропроцедуры (синусоидальные – модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электостимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

* 1. **Планы антидопинговых мероприятий**

Спортсмен несет персональную ответственность за то, что он не преднамеренно употребит допинговые препараты, которые могут содержаться в пище, напитках и в различных пищевых добавках.

Фигурист не имеет права покидать каток до окончания соревнований и получения подтверждения от антидопинговой комиссии о том, что он не должен проходить тестирование на допинг. В случае нарушения этого положения, спортсмен может быть наказан как за употребление допинга.

Следует особо обратить внимание на вне соревновательное и без предварительного уведомления тестирование спортсменов, то есть в течение подготовительного и даже соревновательного периодов (апрель-март). Такой антидопинговый контроль проводится без предварительного уведомления, в любое время и в любом месте, где будет находиться спортсмен. Для этого национальная федерация должна ежеквартально направлять в ISU информацию о том, где в течение ближайших трех месяцев будет находиться каждый из спортсменов, включенных в список ISU/WADA для возможного прохождения внесоревновательного и без предварительного уведомления антидопингового контроля. ISU включает в список всех фигуристов страны, которые принимали участие в чемпионатах, в сериях гран-при и в других крупнейших международных соревнованиях. Он утверждается ISU ежегодно, но в течение года он может дополняться и изменяться, о чем ISU информирует национальные федерации.

Спортсмен несет персональную ответственность за предоставление правильной информации о своем местонахождении в национальную федерацию и в Международный союз конькобежцев. В случае, если спортсмен незапланированно меняет свое местонахождение, то он должен немедленно предупредить об этом свою федерацию и ISU.

Если спортсмен, включенный в списки, в течение 18 месяцев трижды окажется недоступным для тестирования (дал неправильные сведения о своем месте пребывания), то он понесет соответствующее наказание – как за применение допинга. При этом если представитель антидопинговой комиссии прибыл на место тестирования, но не смог там найти конкретного спортсмена, то все расходы (проезд, питание, размещение и т.п.) лиц пребывающих для взятия биопробы, несет спортсмен и его национальная федерация.

Спортсмен, включенный в список ISU/WADA для прохождения вне соревновательного и без предварительного уведомления антидопингового контроля, остается в этом списке до тех пор, пока он письменно не сообщит в ISU/WADA о том, что он прекращает выступать в соревнованиях. Если данный спортсмен направил такое уведомление о прекращении выступлений в соревнованиях, а затем решил снова продолжить свою спортивную карьеру, то он не будет допущен к стартам на международном уровне до тех пор, пока он (как минимум за 6 месяцев до первого соревнования) не уведомит письменно об этом ISU. В этот период он может быть подвергнут указанному антидопинговому контролю.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

**3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

В течение всего периода подготовки тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации тренировочных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на тренировочных занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Инструкторская практика по тренировочной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

- составить конспект и провести разминку в группе;

- определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде (группе);

- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; овладеть 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 спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться под руководством тренера 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, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать судейские правила по фигурному катанию на коньках. Основными разделами для изучения занимающимися являются оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

Во время подготовки на этапе спортивной специализации необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки; принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря.

Воздействие тренеров на эмоционально-волевую сферу юных спортсменов способствует усилению организации их поведения и стимулирует направленность на тренерскую деятельность, а также формирование таких профессионально важных качеств и личностных свойств, которые усилят их ориентированность на выбор профессии тренера.

1. **Воспитательная и профориентационная работа**

**4.1 Воспитательная работа и психологическая подготовка**

**Воспитательная работа**

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера-преподавателя при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям.

Для развития активного, творческого отношения обучающихся к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям ИВС, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, необходима организация собственного сайта в Интернете.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спорту и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Стержнем каждого из представленных мероприятий является содержание внушений и убеждений, разработанных И.Г. Карасевой и Г.Д. Горбуновым.

Тексты внушений для сеансов аутотренинга:

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам:

- в рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку;

- то, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок;

- с каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.

2. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.

- как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстановлюсь после нее, восстановлюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно;

- даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.

3. Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм.

- в пики тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так как только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов;

- по прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.

4. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений.

- каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая себя, повторять упражнение еще и еще раз;

- в каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть;

- я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом:

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.

2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.

3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.

4. Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.

5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.

6. Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.

7. Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии - выполнение разминочных упражнений спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление. Идеомоторная настройка на предстоящее проплывание дистанции. Акцентирование внимания на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

**4.2. ПЛАН ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Цель:** Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся

**Задачи:**

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и [профессионального образования](https://pandia.ru/text/category/professionalmznoe_obrazovanie/), формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

**Рекомендуемые педагогические технологии:**

Идеи деятельностного подхода;

Технология личностно-ориентированного подхода;

Технология обучения в сотрудничестве;

Технология проектной и [исследовательской деятельности](https://pandia.ru/text/category/nauchno_issledovatelmzskaya_deyatelmznostmz/);

Технология [оценочной деятельности](https://pandia.ru/text/category/otcenochnaya_deyatelmznostmz/) – «портфолио»

Технология развития критического мышления;

Технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Сроки** | **Ответственный** |
| **I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | | |
| 1. | Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп ТЭ–5 | сентябрь | Заместитель директора Тренеры-преподаватели |
| 2. | Проведение социологического опроса выпускников МБУДО «ДЮСШ» с целью выявления профессиональных намерений и их реализации | 2 раза в год  Сентябрь, март | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 3. | Выявление обучающихся на тренировочном этапе 4 и 5года обучения не определившихся с выбором профессии | март | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 4. | Анализ работы по реализации программы | май | Администрация |
| 5. | Анализ работы по профориентации с обучающимися и их родителями | март-апрель | Администрация |
| **II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА** | | | |
| 1. | Подготовка плана работы по профориентации на учебный год | Май-июнь | Администрация |
| 2. | Организация взаимодействия (в том числе и сетевое взаимодействие) ДЮСШ с заинтересованными организациями (ССУЗ, ВУЗы) | Май | Методист |
| 3 | Создание информационного стенда с информацией:  - потребности рынка труда;  - профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии);  - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗ, ВУЗы);  - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников | В течение года | Заместитель директора Методист |
| 4 | Проведение для обучающихся на тренировочном этапе дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя | В течение года | Тренеры-преподаватели |
| 5 | Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия - тренер» | регулярно | Методист |
| 6 | Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации | регулярно | Методист |
| 7 | Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» [образовательной программы](https://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznie_programmi/) отделения | Регулярно, в соответствии с учебным планом | Тренеры-преподаватели |
| 8 | Разработка [опросных листов](https://pandia.ru/text/category/oprosnie_listi/) для проведения анкетных опросов обучающихся и их родителей | октябрь | Методист |
| **III. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ** | | | |
| 1. | Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения | апрель | Заместитель директора |
| 2. | Предусмотреть в планах работы рассмотрение вопросов методики профориентационной работы, обмен опытом ее проведения |  | Заместитель директора |
| 3. | Проведение совещаний при директоре ДЮСШ с условной темой «Состояние профориентационной работы с обучающимися» | 1 раз в квартал | Директор |
| 4. | «Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы | 1 раз в четверть | Заместитель директора |
| **IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ** | | | |
| 1. | Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики | По графику проведения | Тренеры-преподаватели |
| 2. | Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации | Постоянно | Тренеры-преподаватели |
| 3. | Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя | Ежегодно | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 4. | Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии | 1 раз в год | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 5. | Организация для родителей встреч с выпускниками ДЮСШ, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования | март | Заместитель директора |
| **V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ** | | | |
| 1 | Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика». | Согласно учебного плана | Тренеры-преподаватели |
| 2 | Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися обучающимися, в первую очередь «группы риска» | регулярно | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 3 | Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений | регулярно | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 4 | Мониторинг профнамерений обучающихся | Сентябрь-октябрь | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 5 | Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений. | В течение года | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 6 | Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью | Ежегодно февраль | Методист  Тренеры-преподаватели |

Развивать интересы и способности обучающегося, создавать условия для самоактуализации обучающихся младших классов и подростков в различных сферах деятельности, формировать потребности ребят в профессиональном самоопределении.

Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения, обеспечить психолого-педагогическое сопровождение выбора выпускников основной общей школы.

Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

**5. Система контроля и зачетные требования**

**5.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фигурное катание на коньках**

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

*Росто-весовые показатели.* Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

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

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

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

*Выносливость.* Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Аэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети переносят соревнования в беге на 3 тысячи метров гораздо легче, нежели на 200-300м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

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

*Координационные способности* развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

*Таблица 9*

Сенситивные периоды развития физических качеств обучающихся

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Выраженность типологических особенностей свойств нервной системы и предпосылки для занятий фигурным катанием на коньках указаныв таблице № 10.

*Таблица 10*

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

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние

2 – среднее влияние

1 – незначительное влияние

**5.2.** **Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки**

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*в области теории и методики физической культуры и спорта*:

- понимать место и роль физкультуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- история развития фигурного катания на коньках;

- терминология и основы элементов фигурного катания на коньках;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования безопасности при проведении тренировочного процесса.

уметь:

- составлять комплексы физических упражнений;

- оказывать первую медицинскую помощь и самопомощь при получении травм во время занятий и спортивных соревнований;

- судить соревнования;

- готовить оборудование, инвентарь и спортивную экипировку для занятий и соревнований.

*в области общей и специальной физической подготовки*:

- понимать

- механизм развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их сочетание применительно к специфике занятий фигурным катанием на коньках;

- способы укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;

- значение гармоничного физического развития, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

Уметь

- составлять и осваивать комплексы упражнений на общую и специальную физическую подготовку;

*в области избранного вида спорта*:

знать:

- уровень допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

- пути повышения уровня функциональной подготовленности;

- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта

уметь:

- выполнять основные технические приемы и тактические действия избранного вида спорта;

- осваивать и преодолевать технические трудности при отработке технических и тактических действий;

- сохранять и поддерживать собственную физическую форму;

- успешно осваивать допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;

- выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;

- вести соревновательную деятельность.

*в области хореографии:*

знать и понимать - профессиональную терминологию;

уметь:

- выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств

- соблюдать правила безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- выразить музыкальность, пластичность, выразительность, артистичность, импровизацию на выступлениях, соревнованиях.

**5.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится в виде самостоятельного освоения предметной области, собеседования по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта» применяются требования к спортивным результатам.

**5.4. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Комплексы контрольных упражнений на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки**

Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям учебного плана.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме тестов и зачета, включающего: физическую подготовку (ОФП и СФП), избранный вид спорта.

Промежуточная аттестация обучающихся обеспечивает контроль эффективности учебной деятельности образовательного процесса в целом и является основанием для решения вопроса о переводе на следующий год, этап обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся обеспечивает контроль эффективности учебной деятельности образовательного процесса в целом и является основанием для решения вопроса о переводе на следующий год, этап и (период) обучения.

Инструкция по проведению тестирования:

1. Прыжок в длину с места (см).

Выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

1. Челночный бег 3х10 м (сек).

Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (размер стороны около 5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «Старт» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «Старт» и до пересечения линии финиша.

1. Прыжки на скакалке на 2 ногах (за 60 сек), с двойным поворотом скакалки с 9 лет и старше.

Исходное положение для прыжков: Встать прямо, скакалку закинуть за спину, взгляд направить перед собой, слегка согнуть руки в локтях, кисти отвести на 15-20 см. от бёдер, находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.

Техника прыжка: Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка на обе ноги пятки не должны касаться пола. Прыжки невысокие, отрыва на 2 сантиметра от поверхности достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки.

Количество прыжков и отсчет времени производит тестирующий.

1. Прыжки на скакалке на 1 ноге (за 60 сек), с двойным поворотом скакалки с 9 лет и старше.

Исходное положение для прыжков: Встать прямо, поднять одну ногу, скакалку закинуть за спину, взгляд направить перед собой, слегка согнуть руки в локтях, кисти отвести на 15-20 см. от бёдер, находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.

Техника прыжка: Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечку стопы (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка пятки не должны касаться пола. Прыжки невысокие, отрыва на 2 сантиметра от поверхности достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки.

Количество прыжков и отсчет времени производит тестирующий.

1. Подъем туловища из положения лежа (30 сек)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 сек, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени, затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты «из замка»;

4) смещение таза.

Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки разработаны на основании Федерального стандарта по виду спорта фигурное катание на коньках и регламентируются локальным документом школы.

Сроки проведения контроля на всех этапах подготовки осуществляются в виде сдачи нормативов в сентябре, мае.

Этап начальной подготовки проводится в группах начальной подготовки. Зачисляются обучающиеся, желающие заниматься фигурным катанием на коньках, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься фигурным катанием на коньках. К занятиям на этом этапе допускаются дети от 6 лет.

*Таблица 11*

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(Приложение № 5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скоростные качества | Бег 30 м (не более 6,9 с) | Бег 30 м (не более 7,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,2 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с) |
|  | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 65 раз) | |
|  | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 30 раз) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 118 см) | Прыжок в длину с места (не менее 112 см) |
|  | Прыжок вверх с места (не менее 27 см) | Прыжок вверх с места (не менее 24 см) |
|  | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 8 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 10раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 8 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

*Таблица 12*

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

(Приложение № 6 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Скоростные качества | Бег 30 м (не более 6,7 с) | Бег 30 м (не более 7 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,1 с) |
|  | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз) | |
|  | Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) | Прыжок в длину с места (не менее 118 см) |
|  | Прыжок вверх с места (не менее 29 см) | Прыжок вверх с места (не менее 26 см) |
|  | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 15 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 14 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 10 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

На тренировочный этап зачисляются дети, прошедшие этап начальной подготовки. Тренировочный этап (начальной и углубленной специализации) проводится в тренировочных группах. Зачисляются только здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку (на этапе начальной подготовки), при условии выполнения ими нормативов общей физической, специальной физической подготовки, набравшие более 15 баллов.

Избранный вид спорта (согласно требованиям ЕВКС)

этап начальной подготовки (с 6-9 лет)

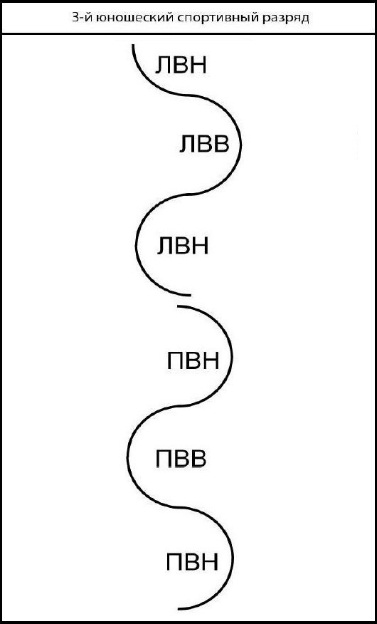
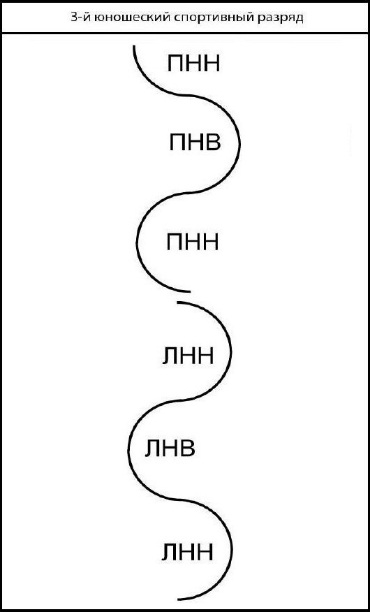
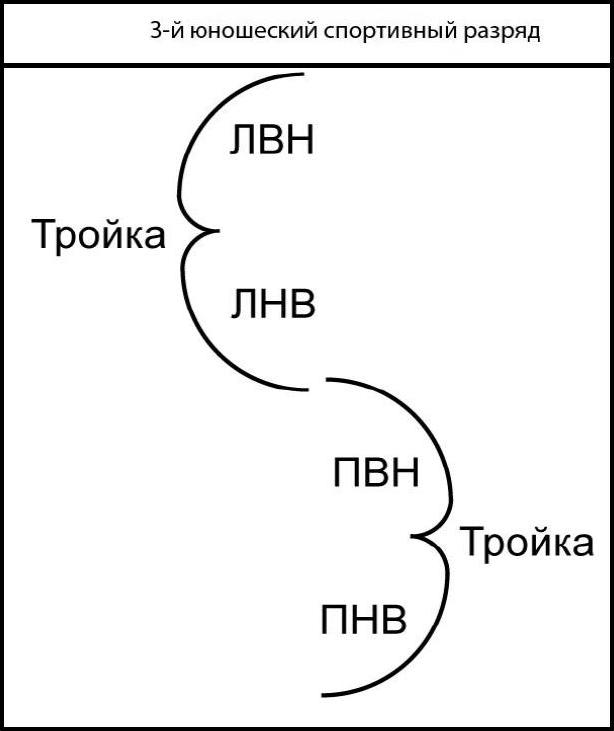
Юный фигурист

1. Максимум один перекидной прыжок и два различных прыжка в 1 оборот.
2. Максимум одно любое вращение в одной позиции без смены ноги. Заход прыжком запрещен. Максимальный уровень вращения - базовый.
3. Одна хореографическая последовательность.
4. Оцениваются два компонента: навыки скольжения и представление программы. Снижение за каждое падение 0,5 балла.
5. Требования для сдачи нормы: средняя оценка бригады спортивных судей не менее чем оценка спортивного судьи (-1). Стоимость перекидного прыжка - из списка вальсовых прыжков с базовой стоимостью 0,2 балла (с GOE = оценка спортивного судьи (-1); 0,1 балла; GOE = оценки спортивного судьи (-2; -3; 0); GOE = оценки спортивного судьи (+1; +2; +3); 0,3 балла).

III спортивный

К соревнованиям допускаются спортсмены, выполнившие упражнения по скольжению, установленные на текущий сезон.

Тест № 10. Тест № 11. Тест № 12.

1. Максимум три прыжковых элемента; только один прыжок один раз может быть повторен в каскаде или комбинации. Запрещены прыжки в 2 и более оборотов.
2. Запрещены прыжки в 2 и более оборотов.
3. Не более одной комбинации или каскада из двух прыжков.
4. Максимум два вращения, одно из которых должно быть вращением только в одной позиции без смены ноги. Второе вращение - комбинированное, содержит позиции либела и волчок со сменой или без смены ноги (минимум 6 оборотов в сумме). Заход прыжком в обоих вращениях запрещен. Максимальный уровень вращений - первый.
5. Максимум одна хореографическая последовательность, состоящая из любых движений, шагов, поворотов, спиралей.
6. В программе оцениваются три компонента: навыки скольжения, представление программы, интерпретация.

Необходимо исполнить все элементы программы не менее чем с оценкой спортивного судьи (-1).

Избранный вид спорта (согласно требованиям ЕВКС)

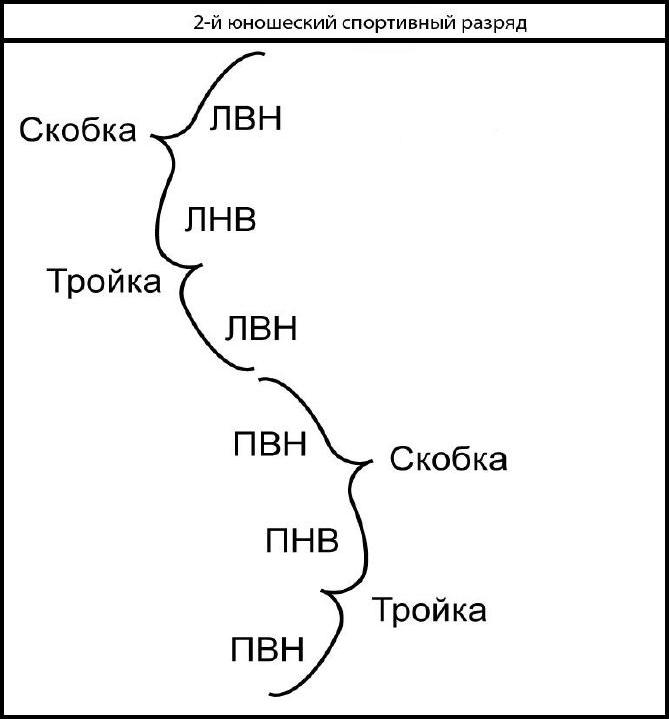
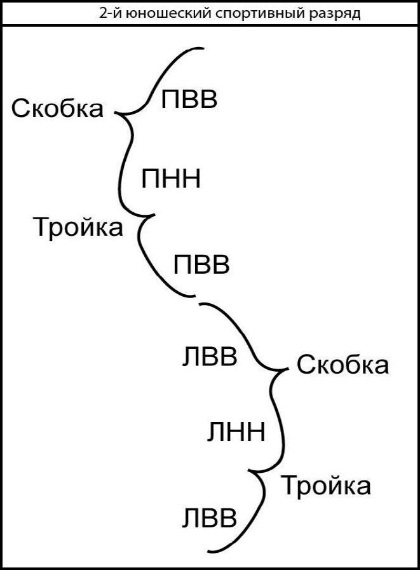
этап тренировочный

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

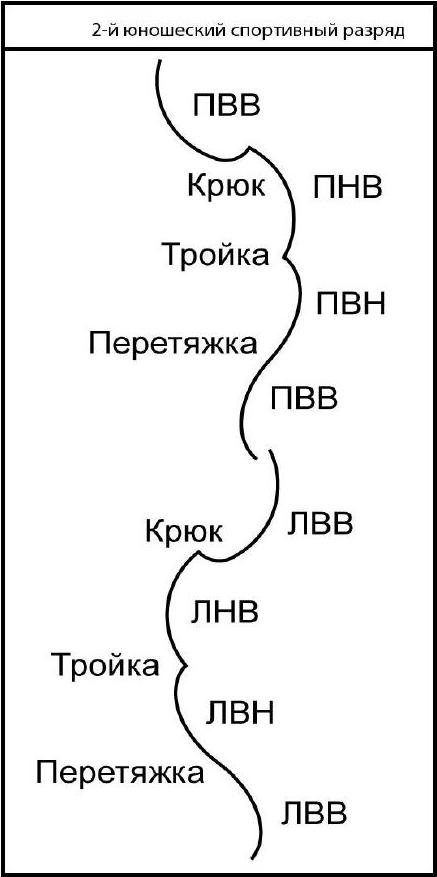
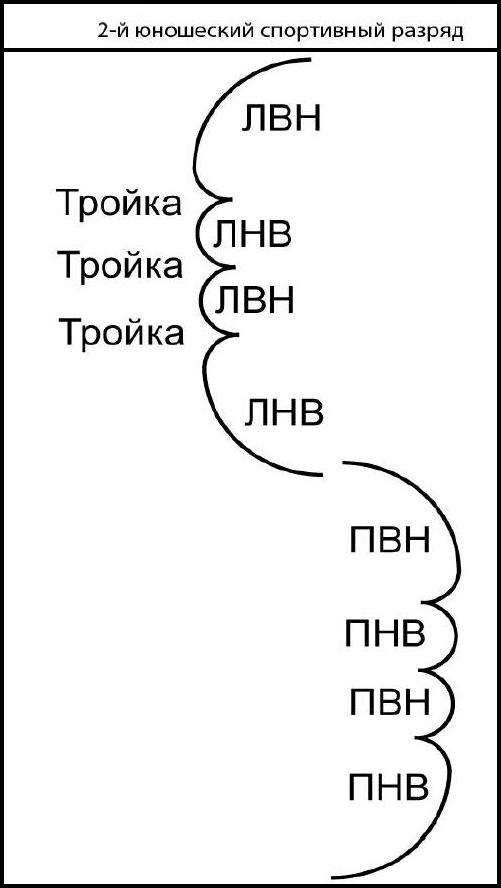
II спортивный (с 9 лет)

К соревнованиям допускаются спортсмены, выполнившие упражнения по скольжению, установленные на текущий сезон.

Тест № 6. Тест № 7.

Тест № 8. Тест № 9.

Короткая программа:

1. Аксель или Двойной Аксель.
2. Любой прыжок с шагов в 2 или 3 оборота.
3. Каскад из двух прыжков: 2 оборота + 2 оборота или 2 оборота + 3 оборота или 3 оборота + 2 оборота.
4. Позиция Либела или волчок со сменой ноги (юноши), позиция заклон назад или в сторону (девушки).
5. Комбинация вращений с одной сменой ноги (минимум 6 оборотов на каждой ноге).
6. Одна дорожка шагов.
7. Все прыжки короткой программы должны быть различными, допустим каскад из двух одинаковых прыжков.
8. Максимальный уровень элементов - третий. Оцениваются четыре компонента: мастерство катания, представление, интерпретация, связующие шаги между элементами (транзишн).

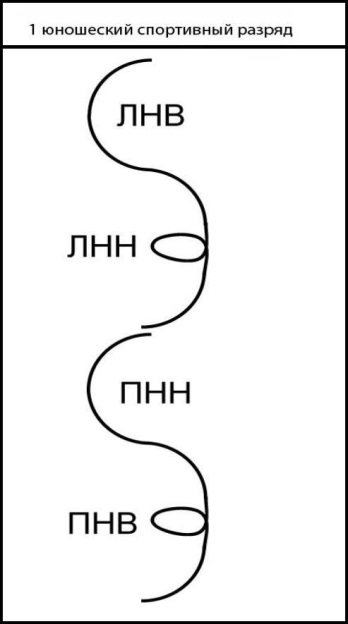
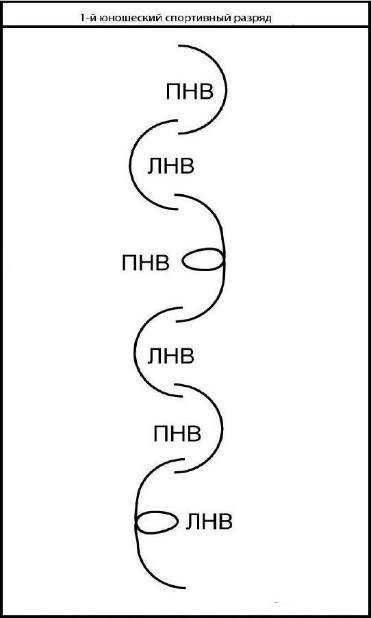
Произвольная программа:

1. Максимум четыре прыжковых элемента, один из которых Аксель; только один прыжок один раз может быть повторен в каскаде или комбинации. Запрещены прыжки в 2,5 и более оборотов.
2. Не более одного каскада или комбинации прыжков; каскад может состоять только из двух прыжков (в комбинации прыжков засчитываются два наиболее сложных прыжка).
3. Максимум два вращения, одно из которых должно быть вращением только в одной позиции со сменой ноги. Максимальный уровень вращений - второй.
4. Максимум одна хореографическая последовательность.
5. В программе оцениваются только три компонента: навыки скольжения, представление программы, интерпретация. Необходимо исполнить Аксель и два любых прыжка в 2 оборота, средняя оценка бригады спортивных судей за все элементы - не менее чем оценка спортивного судьи (-1).

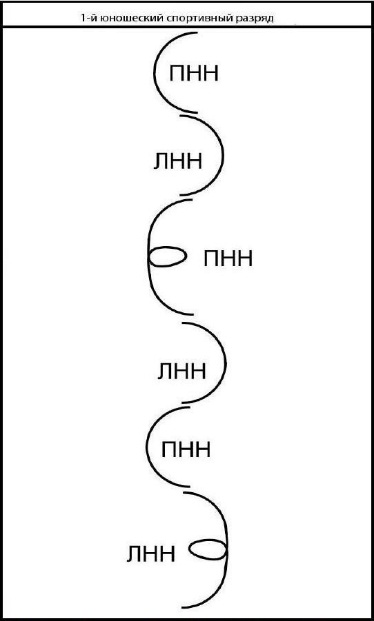
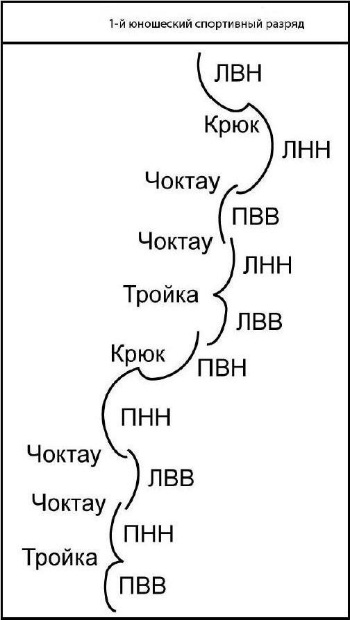
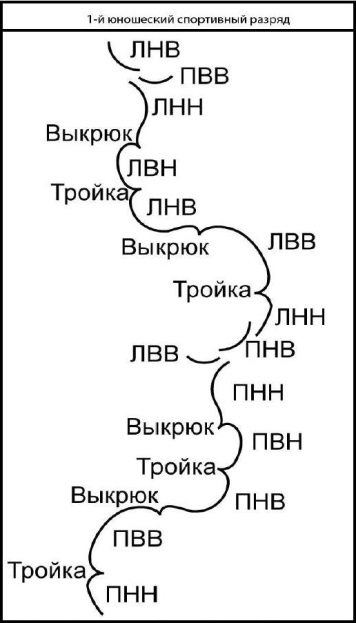
I спортивный (с 10 лет)

К соревнованиям допускаются спортсмены, выполнившие упражнения по скольжению, установленные на текущий сезон.

Тест № 1. Тест № 2.

Тест № 3. Тест № 4. Тест № 5.

Короткая программа:

1. Двойной Аксель
2. Любой прыжок с шагов в 2 или 3 оборота.
3. Каскад из двух прыжков: 3 оборота + 3 оборота или 3 оборота + 2 оборота или 2 оборота + 2 оборота или 2 оборота + 3 оборота.
4. Прыжки во вращение (минимум 8 оборотов в позиции приземления), позиция приземления отлична от позиции во вращении со сменой ноги.
5. Позиция заклон назад или в сторону - для девушек (минимум 8 оборотов); позиция либела или волчок со сменой ноги - для юношей (минимум 8 оборотов).
6. Комбинация вращений с только одной сменой ноги (минимум 6 оборотов на каждой ноге).
7. Одна дорожка шагов.
8. Все прыжки короткой программы должны быть различными, допустим каскад из двух одинаковых прыжков.

Произвольная программа:

Сбалансированность программы на текущий сезон: максимум шесть прыжковых элементов для девушек и семь прыжковых элементов для юношей; не менее четырех разнообразных прыжков в 2 или 3 оборота, прыжок Двойной Аксель и каскад прыжков с Двойным Акселем;

Компоненты - все. Необходимо исполнить прыжок Двойной Аксель, все вращения и дорожку шагов, четыре различных прыжка в 2 или 3 оборота не менее чем с оценкой спортивного судьи (-1).

**Нормы и условия их выполнения для присвоения юношеских и спортивных разрядов.**

1.юношеские спортивные разряды - с 6 лет, баллы (не менее) за произвольную программу для юношеских спортивных разрядов:

III юношеский – девочки 7, мальчики 7.

II юношеский – девочки 11, мальчики 11.

I юношеский – девочки 13, мальчики 13.

2.Спортивные разряды – с 8 лет III спортивный, с 9 лет II спортивный,

с 10 лет I спортивный, баллы (не менее) за короткую / произвольную программы для I-II спортивных разрядов и за произвольную программу III спортивному.

III спортивный – девочки 16, мальчики 16

II спортивный – девочки 13-19, мальчики 13-19.

I спортивный – девочки 19-30, мальчики 19-30.

**Сокращения, используемые в настоящих нормах, требованиях и условиях их выполнения по виду спорта "фигурное катание на коньках":**

ЛВВ - левая нога вперед внутренняя кромка конька;

ЛВН - левая нога вперед наружная кромка конька;

ЛНВ - левая нога назад внутренняя кромка конька;

ЛНН - левая нога назад наружная кромка конька;

ПВВ - правая нога вперед внутренняя кромка конька;

ПВН - правая нога вперед наружная кромка конька;

ПНВ - правая нога назад внутренняя кромка конька;

ПНН - правая нога назад наружная кромка конька.

I - первый;

II - второй;

III – третий.

**План физкультурных и спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ежегодно разрабатывается и утверждается МБУ ДО «ДЮСШ» на основе:

* единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий,
* календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Челябинской области, Озерского городского округа.

Настоящая Программа в качестве исходного требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся устанавливает:

* соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта легкая атлетика;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающийся направляется МБУДО «ДЮСШ» на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положением о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**6.1. Список библиографических источников**

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2003 г.

2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2004 г.

3. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994 г.

4. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989 г.

5. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975 г.

6. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод. письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969 г.

7. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995 г.

8. Коган А.И. Оценка перспектвности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984 г.

9. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001 г.

10. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.

11. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000 г.

12. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.

13. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.

14. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986 г.

15. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигу4ристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989 г.

16. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991 г. ФиС.

17. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании» Автореферат канд. дисс. Киев, 1985 г.

18. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976 г.

19. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005 г.

20. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004 г.

21. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004 г.г.

22. Распопова Е.А. «Прыжки в воду: Примерная (учебная) программа для ДЮСШ, СДЮШОР», М., Советский спорт, 2003 г.

23. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореф. канд. диссерт. М., 1983 г.

24. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987 г.

25. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С. Принт, 2001 г.

26. 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 г.

27. Ступень М.П. «Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и биологического возраста. (Материалы респ. науч.-метод. нонф.), Минск, 1986 г.

28. Тихомиров А.К. Методическа оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983 г.

29. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989 г.

30. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990 г.

31. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках (Приказ от 30 августа 2013 г. № 688).

**6.2. Перечень аудиовизуальных средств**

1. Учимся кататься на коньках с Таи Бабилония и Рэнди Гарднером /How to Ice Skate with Tai Babilonia and Randy Gardner. Видеокурс начальной подготовки на коньках, 1987 г.

2. Чемпионат России по синхронному катанию на коньках. Юниоры и Сениоры. Видеоматериалы, 2011 г.

3. XXII Зимние Олимпийские игры-2014. Фигурное катание на коньках. Пары. Короткая программа. Видеоматериалы, 2014 г.

**6.3. Перечень Интернет-ресурсов**

1. http://www.minsport.gov.ru

2. http://fsrussia.ru

3. <http://www.isu.org>

4. http://www.tulup.ru

5. http://www.wada-ama.org

6. http://www.roc.ru.

7. http://www.olympic.org.

8. http://www.sportspravka.com.

9. <http://www.skateclass.ru>.

**6.4 Перечень юридических документов**

* 1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2017)
  2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ ст. 28 (ред. от 04.06.2018)
  3. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» от 19.01.2018 № 38.
  4. Приказ Министерства спорта РФ «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в РФ» от 24.10.2012 №325 (ред.12.05.2014).
  5. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».