

Автономная некоммерческая организация
дополнительного образования
спортивная школа фигурного катания «Динамо-ские Коньки»
125212, Россия, г. Москва, Ленинградское шоссе, д.39, стр.7, помещение IV, этаж 1
ОГРН 1227700587620, ИНН/КПП 7743392470 / 774301001



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ОАО «Динамо-ские Коньки»
В.А. Чехова
2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ
(Одиночное катание)

г. Москва

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| СОДЕРЖАНИЕ..... | 2 |
| 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ..... | 3 |
| 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ..... | 5 |
| 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ | 25 |
| 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ» | 36 |
| 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ | 49 |
| 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ..... | 51 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 | 62 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 | 65 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3 | 67 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 4 | 76 |

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. **Дополнительная образовательная программа** спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортсменов в одиночном фигурном катании на коньках с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30.11.2022г. № 1092, далее – Федеральный стандарт, ФССП). Программа разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- на основании приказа Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйственных субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказание услуг»;
- в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 №40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
- с учетом положений примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» (утв. приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. N 1309);
- на основании устава АНО ДО СШФК «Динамо».

Программа служит документом, определяющим эффективное функционирование спортивной школы, качественного построения работы с детьми на этапе многолетней подготовки спортсменов по фигурному катанию на коньках. Содействует успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

2. **Целью** Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основными задачами программы являются:

- Осуществлять разностороннее развитие личности, развивать патриотизм, чувство ответственности и активности на основе учета индивидуальных способностей.
- Обеспечить устойчивый механизм физиологической адаптации спортсменов к физическим и психическим нагрузкам, свойственным для одиночного катания на коньках, служащий фундаментом хорошего состояния здоровья, оптимального функционирования всех систем и функций организма спортсменов.
- Выявлять талантливых и одаренных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования в одиночном катании на коньках.
- Воспитывать устойчивый интерес и стойкую мотивацию к систематическим занятиям и достижению высоких спортивных результатов в одиночном катании на коньках.
- Обеспечивать стабильное повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов в соответствии со спецификой одиночного катания на коньках.

В основе программы заложены следующие **принципы**:

- научности – содержание спортивной подготовки разработано на основе научно-обоснованных и практически апробированных методик;
- результативности – достижение положительных результатов в формировании физически развитых людей независимо от начального уровня физического развития и подготовленности;
- дифференциации и индивидуализации – содержание спортивной подготовки ориентируется на индивидуальные особенности каждого лица, проходящего спортивную подготовку;
- комплексности – тесная взаимосвязь всех видов спортивной подготовки, всестороннее развитие личности спортсмена;
- преемственности – последовательность и усложнение изложения программного материала по этапам спортивной подготовки и соответствия требованиям спортивного мастерства;
- тренировочной управляемости – процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством тренера, вооруженного как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности спортсмена.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – фигуристов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапов подготовки от спортивно-оздоровительных групп до этапа высшего спортивного мастерства.

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки фигуристов и содействует успешному решению задач спортивной подготовки, учитывая специфику данного вида спорта.

Согласно Федеральному стандарту, подготовка спортсменов имеет этапный характер, каждый этап имеет определенную направленность.

Задачами реализации Программы на каждом этапе является:

- на этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
 - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "фигурное катание на коньках";
 - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "фигурное катание на коньках";
 - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

- укрепление здоровья.
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "фигурное катание на коньках";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "фигурное катание на коньках";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.
- на этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.
- на этапе высшего спортивного мастерства:
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "фигурное катание на коньках";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Срок реализации этапов спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки – 2-3 года,
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4-6 лет,
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках, а также требования к объему тренировочного процесса представлены в таблице 2 (в соответствии с требованиями прилож.1,2 ФССП).

Таблица 2

| Наименование этапа | Период обучения | Возрастные границы для зачисления (лет) | Наполняемость (человек) |
|--|------------------------|--|--------------------------------|
| Начальной подготовки | 1 год | 6 | 10 |
| | 2 год | 7 | 10 |
| | 3 год | 8 | 10 |
| Тренировочный (спортивной специализации) | до 3-х лет | 8 | 5 |
| | от 3-х лет | 9 | 5 |
| Совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 13 | 3 |
| Высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 14 | 1 |

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Построение многолетней подготовки спортсменов основано на учете программно-нормативных требований к уровню подготовленности фигуристов на различных этапах многолетней подготовки, определение требований к уровню физической и технической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели и направлена на обеспечение непрерывного учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочная нагрузка рассчитывается для каждого вида учебно-тренировочных занятий на основании их интенсивности и длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный объем (таблица 3).

Таблица 3

| Виды спортивной подготовки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|---|---------------------------|----------------|--|------------------|---|-------------------------------------|
| | До года | Свыше года | До 3 лет | Свыше 3 лет | | |
| | Количество часов в неделю | 6-8 | 12-14 | 14-18 | | |
| Общее количество часов | 314 | 624 | 730 | 1040 | 1304 | 1512 |
| <i>Предельное количество часов по ФССП*</i> | <i>312-520</i> | <i>624-728</i> | <i>728-936</i> | <i>1040-1144</i> | <i>1248-1456</i> | <i>1456-1664</i> |

* справочно

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки, обеспечивая непрерывность учебно-тренировочного процесса. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (1 час=60 минут) и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – 2 часа,
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часа,
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 4 часа.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

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

Объем индивидуальной подготовки – определяется для спортсменов, работающих по своему индивидуальному плану. Сроки и этапы подготовки могут меняться в связи с индивидуальными особенностями спортсменов, уровнем их физических качеств, владением техникой, состоянием нервной системы.

Для индивидуализации подготовки в годичном цикле на всех этапах подготовки включаются контрольные соревнования и тесты, которые позволяют постоянно вести корректировку тренировочного процесса.

Настоящая программа является документом, который определяет стратегию подготовки спортсменов. Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, в соответствии с требованиями, установленными ФССП.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К видам обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся:

- учебно-тренировочные занятия (в групповой, индивидуальной и смешанной форме; – учебно-тренировочные мероприятия (по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия); – спортивные соревнования (контрольные, отборочные, основные – в зависимости от этапа спортивной подготовки)
- иные формы мероприятий (тестирования и контроль для спортивного отбора и спортивной ориентации, психологическая подготовка и др.).
-

5.1. Учебно-тренировочные занятия в АНО ДО "Динамо-ские Коньки" предусматривают занятия по:

- общей физической подготовке
- специальной физической подготовке,
- технической подготовке, – хореографической подготовке,
- тактической и теоретической подготовке,
- психологической подготовке, – инструкторской и судейской практике.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для одиночного фигурного катания на коньках. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике данного вида спорта и ориентирована на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные соревновательные упражнения.

Техническая подготовка - это процесс освоения спортсменом системы движений (техники фигурного катания на коньках), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Тактическая подготовка – это процесс, связанный с развитием и совершенствованием способностей спортсмена вести спортивную борьбу в процессе специфической соревновательной деятельности.

Теоретическая подготовка - это комплекс необходимых знаний по теории и методике спортивной тренировки в той области, с которыми занимающийся сталкивается ежедневно.

Это прежде всего относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю, в изучении механизмов воздействия на организм человека физических нагрузок, законов жизнедеятельности и развития человеческого организма под воздействием спортивной

тренировки, постоянного изучения правил соревнований.

Психологическая подготовка - это круг действий тренеров, спортсменов и родителей, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

Психологическая подготовка в спорте является одним из компонентов целостной спортивной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической, специальной, технической и тактической.

Общей психологической подготовкой называется психологическая подготовка к соревнованиям, которая осуществляется заблаговременно.

Специальной психологической подготовкой называется непосредственная подготовка перед конкретным соревнованием.

Между общей и специальной психологической подготовкой могут проводиться специальные мероприятия, цель которых - коррекция психических состояний спортсмена на заключительном этапе подготовки к соревнованиям. Они могут быть также дополнением к ранее проведенной работе или уточнением ее.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса фигуристов, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) занимающихся организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Перечень необходимых учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице 4.

Таблица 4

| № п / п | Виды учебно-тренировочных занятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | |
|---------|--|--|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. 1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1. 2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1. 3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1. 4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. 1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и | - | 14 | 18 | 18 |

| № п / п | Виды учебно-тренировочных занятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | |
|------------------|--|--|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | специальной физической подготовке | | | | |
| 2. 2. | Восстановительные мероприятия | - | До 10 суток | | |
| 2. 3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | | |
| 2. 4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2. 5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | | До 60 суток | | |

5.3. Соревновательная деятельность

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований:

- эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью;
- демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, рейтинговых очков,
- создание яркого спортивного зрелища.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа подготовки спортсменов. Различают:

- *Контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности занимающихся, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.

- *Отборочные соревнования*, по итогам которых отбираются участники основных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед занимающим ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив.

- *Основные соревнования*, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "фигурное катание на коньках" представлен в таблице 5.

Таблица 5

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

| | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|---|
| Основные | 2 | 4 | 3 | 5 | 5 | 6 |
|----------|---|---|---|---|---|---|

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта фигурное катание на коньках;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта фигурное катание на коньках;
- 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.

5.4. Общая структура видов (форм) обучения

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в таблице 6 (разработано в соответствии с требованиями приложения 2 к ФССП.).

Таблица 6

| № | Виды спортивной подготовки | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|---|---|---------------------------|------------------|---|------------------|---|-------------------------------------|
| | | До года | Свыше года | До 3 лет | Свыше 3 лет | | |
| | | | | | | | |
| | Общая физическая подготовка (ОФП) | 30,6% (25-33) | 26,3% (20-30) | 14,8% (10-20) | 10,0% (9-10) | 9,0% (9-10) | 9,2% (9-10) |
| 1 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 16,6% (10-20) | 15,4% (15-20) | 18,1% (17-20) | 15,0% (15-20) | 13,8% (10-15) | 9,2% (7-10) |
| | Участие в спортивных соревнованиях | 1,0% (1-2) | 1,0% (1-3) | 2,5% (2-4) | 7,1% (7-9) | 9,0% (9-11) | 9,1% (9-11) |
| 2 | Техническая подготовка | 33,1% (30-45) | 38,5% (30-45) | 42,7% (40-45) | 44,8% (40-45) | 45,1% (45-50) | 51,5% (50-60) |
| | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 1,3% (1-3) | 1,0% (1-3) | 2,1% (2-4) | 3,3% (3-5) | 3,1% (2-4) | 3,4% (2-4) |
| 3 | Хореографическая подготовка | 15,3% (10-20) | 15,7% (15-20) | 15,9% (15-20) | 15,0% (15-20) | 10,0% (10-15) | 6,9% (5-10) |
| | Инструкторская и судейская практика | 1,1% (1-2) | 1,0% (1-2) | 1,1% (1-6) | 1,5% (1-6) | 5,0% (5-9) | 5,2% (5-9) |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1,3% (1-3) | 1,0% (1-3) | 2,9% (2-4) | 3,3% (2-4) | 5,0% (4-6) | 5,6% (4-6) |

5.5. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Структура годичного цикла состоит из трех периодов:

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

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки. В работе с фигуристами периодизация наиболее выражена в старшем возрасте (на 4-5-м годах обучения). В младших группах (1-3-й годы обучения) тренировочный процесс носит больше обучающую направленность.

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

В переходный период (6 недель – июнь, июль) при работе на тренировочных сборах значительно увеличиваются объемы ОФП и СФП. Основной задачей тренировочных сборов является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Техническая подготовка в условиях тренировочных сборов проводится в виде имитационных упражнений и упражнений специальной физической подготовки. Также проводятся занятия на льду.

Важным разделом подготовки спортсменов в тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

На специальном этапе подготовительного периода проводятся соревнования с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовки. Основные соревнования рекомендуется проводить в конце спортивного сезона.

Планирование работы с тренировочными группами свыше двух лет может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию. В данных группах занимающиеся проходят углубленную специализированную подготовку.

Задачи подготовительного периода:

Основная задача *начального этапа подготовительного периода* - совершенствование физических качеств-быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости, прыгучести, выносливости; решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шагов и т.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

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

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

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

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

уровнем спортивной подготовленности.

Тренировочный процесс также включает в себя периоды активного и пассивного отдыха спортсменов.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Но отдых лишь тогда можно рассматривать в качестве действительно органического компонента тренировки, когда он организован в соответствии с ее закономерностями. Чрезмерно короткий, либо, напротив, чрезмерно продолжительный отдых нарушает структуру тренировки и превращается в таких случаях из ее неотъемлемого компонента в фактор перетренировки или растренировки (детренирующий фактор). Отсюда возникает проблема оптимального, регулирования отдыха в спортивной тренировке. Рационально организованный отдых (активный и пассивный) выполняет в тренировке две основные функции, единые в своей основе:

- обеспечивает восстановление работоспособности после тренировочных нагрузок и тем самым позволяет повторно использовать их;
- служит одним из средств оптимизации эффекта нагрузок.

Как восстановительная фаза отдыха в процессе тренировки рационализируется с помощью таких средств и способов, как использование различных его форм (в том числе путем переключения на иную деятельность, чем та, что вызвала утомление); комплексирование в определенных вариантах активного и пассивного отдыха; введение в интервалах между сериями упражнений элементов психорегулирующей тренировки, направленных на успокоение и тонизацию спортсмена, восстановительного массажа, термических воздействий, других гигиенических процедур и т. д.

Использование отдыха как средства оптимизации эффекта тренировочных нагрузок основано на том, что от его продолжительности в интервалах между упражнениями и особенностей содержания (активный либо пассивный) зависит «последствие» предыдущей нагрузки и воздействие последующей. Достаточно короткий интервал отдыха, или «жесткий» интервал, усиливает воздействие очередной нагрузки, поскольку она совпадает с фазой неполного восстановления работоспособности и остаточной функциональной активностью, сохраняющейся от предшествующей нагрузки. Отдых, достаточный для простого восстановления работоспособности до исходного уровня, или «ординарный» интервал, позволяет использовать повторную нагрузку без уменьшения, но и без увеличения ее параметров. Отдых, создающий условия для «сверхвосстановления» работоспособности, или «максимизирующий» интервал, предоставляет возможность для увеличения очередной нагрузки.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 7.

Таблица 7

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|-------|---|---------------------------|---|---|-------------------------------------|
|-------|---|---------------------------|---|---|-------------------------------------|

| | | До года | Свыше года | До 3 лет | Свыше 3 лет | | |
|---|---|----------------------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 6-8 | 12-14 | 14-18 | 20-22 | 24-28 | 28-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | |
| | | 2 | 3 | 4 | 4 | | |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | |
| | | 10 | 5 | 3 | 1 | | |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 96 | 164 | 108 | 104 | 118 | 139 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП): | 52 | 96 | 132 | 156 | 180 | 139 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 3 | 6,5 | 18 | 74 | 118 | 138 |
| 4 | Техническая подготовка | 104 | 240 | 312 | 466 | 588 | 778 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 4 | 6,5 | 15 | 34 | 40 | 52 |
| 6 | Хореографическая подготовка | 48 | 98 | 116 | 156 | 130 | 104 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 3,5 | 6,5 | 8 | 16 | 65 | 78 |
| 8 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3,5 | 6,5 | 21 | 34 | 65 | 84 |
| Общее количество часов в год | | 314 | 624 | 730 | 1040 | 1304 | 1512 |

Планы-графики распределения тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки приведены в приложении 1.

7. Календарный план воспитательной работы

Целью воспитательной работы является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание развитию:

- духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств спортсмена,
- ответственности, дисциплинированности и трудолюбия,
- воспитание лидерских качеств, командного духа и патриотизма,
- навыков здорового образа жизни,
- навыков саморегуляции и самоконтроля,
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом.

В целом, воспитательная работа направлена на формирование гармонично развитой личности спортсмена.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств. Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью. Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием воздействий не только

тренера, но и школы, семьи и общественности.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировок и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

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

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Важное значение имеет самовоспитание юного спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияют спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример тренера.

Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера – воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий развивать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно развивать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого, надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы и т.д.

Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

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

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.).

Патриотическое воспитание также является неотъемлемой частью подготовки спортсмена. Теоретическая подготовка по данному вопросу включает воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой регион, свою страну, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации. Отдельный вопрос – социокультурные аспекты поведения спортсменов и болельщиков на международных соревнованиях. Проведение таких мероприятий предусмотрено в формате бесед, встреч, иных мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта, и пр. Практическая сторона патриотического воспитания выражается в участии спортсменов в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках и пр.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---------------------------|---|------------------|
| 1 | Профориентационная работа | | |
| 1.1 | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2 | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; | В течение года |

| | | | |
|-----|---|--|----------------|
| | | – формирование склонности к педагогической работе. | |
| 2 | Здоровьесбережение | | |
| 2.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: – формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | В течение года |
| 2.2 | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | В течение года |
| 3 | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1 | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2 | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: – физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; – тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | В течение года |

| | | | |
|-----|--|--|----------------|
| 4.1 | Практическая подготовка (формирование умений навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: | В течении года |
| 4.2 | Эстетическое развитие | Беседы по эстетике Посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства Проведение творческих конкурсов к тематическим праздничным датам | В течении года |
| 5.1 | Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности | Беседы о бережном отношении к окружающей нас природе, ее связи с развитием техники и технологии. | В течении года |

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" в организации реализуются меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводятся с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проводится ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку, под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по фигурному катанию на коньках.

При обнаружении допинга, предусматривается наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты и т.п.

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Спортсмен обязан знать нормативные документы в сфере антидопингового регулирования:

1. Всемирный антидопинговый Кодекс
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещённый список»
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Всемирный антидопинговый Кодекс, принятый в 2015 году, является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная

антидопинговая программа в спорте. Этот кодекс ISU основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA). Цель принятия Антидопингового кодекса ISU - усиление мер по борьбе с допингом в фигурном катании на коньках.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допингконтроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

- назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
- ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утверждённые соответствующей международной федерацией и переведённые на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объёме, касающемся этих лиц;
- разработка и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по

антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

- проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
- оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

Планы антидопинговых мероприятий представлены в таблице 9 по этапам спортивной подготовки.

Таблица 9

| | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий | Ответственный за проведение |
|--|---|--|-------------------------------------|--|
| Этап начальной спортивной подготовки | Ознакомление с антидопинговыми правилами | Лекции, видеоуроки | 1 раз в год | Тренер |
| | Информирование спортсменов и их родителей о запрещённых веществах | Лекции | 1 раз в год | Тренер |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в 3 месяца | Тренер |
| | Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение |
| Учебно-тренировочный этап | Информирование спортсменов и их родителей о запрещённых веществах | Лекции | 1 раз в год | Тренер |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в 3 месяца | Тренер |
| | Семинар для тренеров и спортсменов | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Методист/Ответственный за антидопинговое обеспечение |
| | Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Тренер |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного | Семинар для тренеров и спортсменов | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Поддача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение |
| | Онлайн обучение на | Онлайн-курс | 1 раз в год | Спортсмен |

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса фигуристов, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе. Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практик на всех последующих этапах подготовки.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения фигурному катанию. Поочередно выполняя роль инструктора, занимающиеся учатся последовательно обучать выполнению элементов фигурного катания. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией фигурного катания, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно давать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Судейская практика дает возможность фигуристам получить представление о системе судейства, что является крайне важным для собственной спортивной деятельности, а впоследствии - получить квалификацию судьи. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных спортивных мероприятиях, спортивных соревнованиях различного уровня.

На этапе начальной подготовки занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) можно поручать спортсменам показ упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, изучить обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, необходимого инвентаря и его уборка по окончании занятий). Во время тренировки необходимо развивать способность спортсмена критически наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания на коньках.

На учебно-тренировочном этапе можно привлекать спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого проводится инструктаж в форме беседы, лекции, даются для изучения правила соревнований, отмечая те основные пункты, на которые необходимо обратить внимание. Привитие судейских навыков осуществляется путем привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо приучить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Важно научить фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий. Но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок, оценивая такие показатели, как общее физическое самочувствие, настроение, мотиваций к занятиям, готовность к соревнованиям, удовлетворенность результатами тренировочного дня и пр. Это позволит обнаруживать и анализировать сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки и тренировочных, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки,

основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки, тренировочных и совершенствования спортивного мастерства. Могут принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах, в районных/городских соревнованиях в роли судьи, технического специалиста, арбитра, секретаря соревнований.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства и Высшего спортивного мастерства итоговым результатом может являться выполнение требований и сдача квалификационного экзамена для включения в список спортивных судей или технических специалистов.

План инструкторской и судейской практики приведен в таблице 10.

Таблица 10

| № | Задачи | Виды практических заданий | Сроки реализации |
|---|--|---|--|
| 1 | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий | Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий и графиком спортивной подготовки |
| 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи (технического специалиста) | 1. Освоение методики судейства соревнований по фигурному катанию в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях | Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки |

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется врачом-физкультурным диспансером в соответствии с Порядком организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

(ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях, утвержденным приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н. и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

К занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- нервно-психические заболевания;
- заболевания внутренних органов;
- хирургические заболевания;
- травмы и заболевания ЛОР-органов;
- травмы и заболевания глаз;
- все острые и хронические заболевания в стадии обострения;
- кожно-венерические заболевания;
- инфекционные заболевания.

Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже двух раз в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния, своевременное лечение очагов хронической инфекции.

В соответствии с частью 1 статьи 34.5 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации") лицо, желающее пройти спортивную подготовку, зачисляется в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в установленном порядке.

Обучающиеся в АНО ДО "Динамовские Коньки" проходят медицинское обследование в Государственном автономном учреждении здравоохранения города Москвы «Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения города Москвы» Филиал № 12.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на четыре типа (рис.1):

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические,
- гигиенические.



Рисунок 1. Категории восстановительных средств

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. На уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, с увеличением доли медико-биологических и психологических средств. Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

План восстановительных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлен в таблице 11.

Таблица 11

| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|--|--|--|--|
| Для групп НП | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики фигурного катания на коньках, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |

| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|---|--|--|---|
| | | характера, сбалансированное питание | |
| Для групп УТ(СС), ССМ, ВСМ | | | |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием | <p>Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм.</p> <p>Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССПС</p> | <p>Упражнения на растяжение.</p> <p>Разминка.</p> <p>Массаж.</p> <p>Искусственная активизация мышц.</p> <p>Психорегуляция мобилизующей направленности.</p> | <p>3 мин.</p> <p>10-20 мин.</p> <p>5-15 мин, разминание 60%</p> <p>Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом.</p> <p>3 мин саморегуляция</p> |
| Во время тренировочного занятия, соревнования | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения | <p>Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности.</p> <p>Восстановительный массаж.</p> <p>Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание).</p> <p>Психорегуляция мобилизующей направленности</p> | <p>В процессе тренировки.</p> <p>3-8 мин</p> <p>3 мин. саморегуляция</p> |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный | 8-10 мин |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесса | <p>Локальный массаж, массаж мышц спины</p> <p>Душ теплый/умеренно холодный/теплый</p> | <p>8-10 мин</p> <p>5-10 мин</p> |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от тренировок день | <p>Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.</p> <p>Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок.</p> | <p>Упражнения ОФП восстановительной направленности.</p> <p>Сауна, общий массаж</p> | <p>Восстановительная тренировка.</p> <p>После восстановительной тренировки</p> |

| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|--------------------------------|---|---|---|
| | Профилактика перенапряжений | | |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж | Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки |

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

на этапе начальной подготовки:

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

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "фигурное катание на коньках";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

на этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, являющиеся критериями оценки результатов реализации Программы для зачисления и перевода в группы на

каждом этапе спортивной подготовки приведены в таблицах 12-15).

Таблица 12

Нормативы для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|--|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 65 | | 68 | |
| 2.2. | Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 30 | | 35 | |
| 2.3. | Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата | см | не менее | | не менее | |
| | | | 50 | 40 | 47 | 37 |
| 2.4. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | | не менее | |
| | | | 27 | 24 | 28 | 25 |

Таблица 13

Нормативы для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|------------|-------------------|--------------------|---------------------|
| | | | мальчики/ юноши | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|--------------------|---------------------|
| | | | мальчики/ юноши | девочки/ девушки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,7 | 7,0 |
| 1.2. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 10,0 | 10,4 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 120 | 115 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 24 | 21 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 71 | |
| 2.2. | Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 39 | |
| 2.3. | Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата | см | не менее | |
| | | | 45 | 35 |
| 2.4. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| | | | 29 | 26 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд" | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | | |

**Нормативы для зачисления и перевода в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|------------------|---------------------|
| | | | юноши/ юниоры | девушки/ юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,4 | 9,9 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 10,00 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 13,00 | - |
| 1.4. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 210 | 175 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 45 | 39 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | - |
| 1.9. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 18 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 30 | |
| 2.2. | Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 85 | |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| | | | 45 | 38 |
| 2.4. | Удержание равновесия на одной ноге | с | не менее | |

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|------------------------------------|---|-------------------|------------------|---------------------|
| | | | юноши/ юниоры | девушки/ юниорки |
| | | | 2,5 | 2,4 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | |

Таблица 15

Нормативы для зачисления и перевода в группы на этапе
высшего спортивного мастерства

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|----------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Вращение 5 оборотов | с | не более | |
| | | | 2,77 | 2,55 |
| 2.2. | Многоскоки 20 м | количество раз | не более | |
| | | | 4,7 | |
| 2.3. | Бег на 400 м | с | не более | |
| | | | 81,3 | 84,5 |
| 2.4. | Удержание равновесия на одной ноге | с | не менее | |
| | | | 2,5 | 2,4 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|-------|--|-------------------|----------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| 3.1. | Спортивное звание "мастер спорта России" | | | |

Требования по технической подготовке по фигурному катанию на коньках для лиц, проходящих спортивную подготовку, отделения одиночного катания, критерии оценок технической подготовленности и требования к спортивным результатам представлены в таблицах 16-17.

Таблица 16

Приемная аттестация, контрольно-переводные нормативы по технической подготовленности

| Этап спортивной подготовки | Разряд | Элементы | | Минимальная сумма баллов для сдачи * |
|---|-----------------------|--|--|--------------------------------------|
| | | прыжки | вращения | |
| * НАБРАТЬ НЕ МЕНЕЕ 3 БАЛЛОВ ЗА КАЖДЫЙ ЭЛЕМЕНТ | | | | |
| Этап начальной подготовки 1 года | Без разряда | Выполнение нормативов ОФП | | 18 |
| Этап начальной подготовки 2 года | Без разряда | Перекидной с вальсового шага, любой одинарный прыжок | USpB (с захода) | 9 |
| Этап начальной подготовки 3 года | Норма «юный фигурист» | 1 F 1 Lz каскад 1+1 | SSpB | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года | 3 юношеский | 1 A 1 Lz каскад со вторым 1 Lo | CoSp1 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года | 2 юношеский | 1 A прыжок в 2об. каскад 2+1 | CoSp2 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года | 1 юношеский | 1 A 2 Lo каскад 2+2 | CCoSp2 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года | II спортивный | 2 Lo 2 Lz или 2F каскад 2+2 | CCoSp3 LSp2 (дев.) CSSp2 или CCSp2 (мал.) | 15 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года | I спортивный | 2 F или 2 Lz 2 A каскад не ниже 2+2 | LSp3 (дев.) CSSp2 (мал.) FSSp2 или FCSp2 | 15 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года | КМС | 2 A прыжок с шагов 2 Lo каскад 2+2 (дев.) каскад 3+2 (мал.) | CCoSp4 LSp3 (дев.) FCSp2 (мал.) | 15 |

| | | | | |
|--|-----|---|-------------------|----|
| Этап совершенствования спортивного мастерства 2, 3 годов | КМС | 2 А прыжок в 3 оборота каскад 2А+ любой прыжок в 2 оборота | FCSp 3 CCoSp 4 | 15 |
| Этап высшего спортивного мастерства | МС | 2 А каскад с прыжком в 3 оборота прыжок в 3 оборота | CCoSp 4 | 12 |

Таблица 17

| | | | | | |
|---|--|--|--------------------------------|---|---|
| Прыжковые элементы | 1) очень хорошие высота и длина (всех прыжков каскада или комбинации) 2) хороший отрыв и приземление 3) выполнение всего элемента без видимых усилий (включая ритм в каскадах или комбинациях прыжков) 4) шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент 5) очень хорошее положение тела в воздухе от отрыва до приземления б) соответствие элемента музыке | | | | |
| Вращения | 1) хорошая скорость и /или ускорение во время вращения 2) хорошая, контролируемая, четкая позиция (и) (включая высоту, позицию в воздухе/приземления в прыжках во вращение) 3) выполнение всего элемента без видимых усилий 4) сохранение центровки вращения 5) креативность 6) соответствие элемента музыке | | | | |
| Дорожки шагов | 1) наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов, контроль всего тела 2) соответствие элемента музыке 3) выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения 4) креативность движений тела, включая вариации свободной ноги 5) хорошее покрытие ледовой площадки, или интересный рисунок 6) хорошие ускорение и снижение скорости | | | | |
| Хореографические последовательности | 1) креативность 2) соответствие элемента музыке и отражение концепции/характера программы 3) выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения 4) хорошее покрытие ледовой площадки или интересный рисунок 5) хорошие ясность и точность движений 6) хороший контроль и участие всего тела | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов в одиночном катании на коньках выполнить 5 пунктов | Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов в одиночном катании на коньках выполнить 3 и более пунктов | Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов в одиночном катании на коньках выполнить 1 и более пунктов, недокрученный прыжковый элемент | Элемент не выполнен, GOE -4 -5 | Элемент не выполнен, GOE -5, пониженный прыжковый элемент | Элемент не выполнен, GOE -5, падение, меньше требуемого числа оборотов, недокрученный прыжковый элемент |

Приемные нормативы (ПН) проводятся для кандидатов на зачисление в АНО ДО «Динамо» в период набора (комплектования) тренировочных групп.

Контрольно-переводные нормативы проводятся в форме тестовых испытаний по общей и специальной физической подготовке на всех этапах (периодах этапа) спортивной подготовки один раз в год.

Сроки проведения контрольных мероприятий в рамках Программы представлены в таблице 18.

Таблица 18

| | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|-----------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|---------|------|------|--------|
| Общая физическая подготовка | | | | | | | | | КП Н | | | ПН |
| Специальная физическая подготовка | | | | | | | | | КП Н | | | ПН |

Сдача контрольных нормативов по хореографии - май. Контроль хореографической подготовки проходит в виде «зачёт-незачёт».

Зачёты по теоретической подготовке - в течение спортивного сезона. Теоретическая подготовка проходит во время тренировочных занятий. Оценка результатов сдачи теоретической подготовки отмечается в журнале учета работы тренера в виде «зачет-незачет».

Сдача инструкторской и судейской практики – в течение спортивного сезона. Включает в себя подготовку лиц, проходящих спортивную подготовку, к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей, сдача, которой проходит во время тренировочных занятий. Оценка результатов сдачи инструкторской и судейской практики отмечается в журнале учета работы тренера в виде «зачёт-незачёт».

Результаты выступлений на соревнованиях – в тот же день.

Выполнение спортивных разрядов – в течение спортивного сезона.

Сроки проведения контрольных мероприятий по Программе могут быть изменены и скорректированы в соответствии с решением тренерского совета АНО ДО «Динамо».

Перевод занимающихся с этапа (периода этапа) на этап (период этапа) осуществляется на основании:

- сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- выполнения разрядных требований ЕВСК;
- протоколов участия в спортивных соревнованиях.

Если на одном из этапов (периодов этапа) спортивной подготовки результаты прохождения контрольно-переводных нормативов не соответствуют требованиям программы спортивной подготовки, перевод на следующий этап (период этапа) не допускается.

По итогам сдачи контрольно-переводных нормативов спортсменам, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может быть предложено продолжить спортивную подготовку на том же этапе.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (таблицы 13-16);
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности занимающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности занимающихся, их работоспособности, возможности функциональных систем.

В спортивной практике принято выделять три вида контроля:

Этапный контроль позволяет оценить состояние фигуриста, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, их закрепление и упорядочивание.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных

микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль в процессе подготовки предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

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

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

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Фигурное катание на коньках» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утверждённому генеральным директором АНО ДО "Динамо-коньки".

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределён по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

Структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются различные средства тренировки, направленные на решение задач физической, технико-тактической и других видов подготовки. Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи этапа подготовки, задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности занимающихся в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений.

Этап начальной подготовки

Работа на данном этапе ведется 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. По мере повышения квалификации спортсменов в разных периодах задачи могут быть различными.

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

хореографии.

Задача этого этапа — это формирование у юных фигуристов интереса к занятиям фигурным катанием на коньках, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одарённых из них к переходу на следующий этап подготовки.

Общая физическая подготовка. Основными средствами общефизической подготовки (ОФП) являются общеразвивающие упражнения (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.

Специальная физическая подготовка. Направлена на воспитание физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для фигурного катания на коньках, повышение уровня сложности выполнения элементов, таких как многооборотные прыжки, а также увеличение скорости перемещения по льду.

На данном этапе подготовки необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;
- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;
- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;
- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;
- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);
- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);
- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

Техническая подготовка. Направлена на обучение спортсменов основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

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

Также на данном этапе особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. 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.

Используется работа по блокам, например:

| | | | |
|--------|--|--------|--|
| Блок 1 | - падать, садиться и подниматься на льду; - ходьба на месте; - ходьба с продвижением 8-10 шагов; - чередование ходьбы и скольжения на двух ногах; - глубокий присед на месте. | Блок 2 | - чередование ходьбы с длительным скольжением; - передвижение с приседами; - «фонарики»: 1 вперёд – 1 назад; - «фонарики» вперёд: 2-3 подряд; - подскок на двух ногах с места; - «змейка» вперёд и назад: 4-6-8 подряд. |
| Блок 3 | - скольжение вперёд 8-10 шагов; - скольжение вперёд на одной ноге (на правой и левой); - «фонарики» вперёд: 4 подряд; - «фонарики» назад: 4 подряд; - остановка «плугом» вперёд; - повороты на двух ногах вперёд-назад на месте; - остановка «плугом» с продвижением; - «слалом» вперёд. | Блок 4 | - основной шаг вперёд (отталкивание ребром); - «змейка» вперёд на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); - «змейка» назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); - повороты вперёд-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны); - скольжение назад на одной ноге (дистанция – рост фигуриста) (на правой и на левой ноге); - вращение на двух ногах: 2 оборота. |
| Блок 5 | - скольжение вперёд на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция – 2 роста фигуриста); - скольжение вперёд на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция 2 роста фигуриста); - беговой шаг вперёд по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд; - троечный поворот вперёд наружу с места с обеих ног. | Блок 6 | - дуга назад наружу (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; - дуга назад внутрь (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; - беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног; вращение на одной ноге: 3 оборота; - остановка наружу ребром с обеих ног; - подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны. |
| Блок 7 | - основной шаг (попеременное многократное отталкивание); - дуги вперёд наружу и вперёд внутрь: 4-6 подряд; - вращение «винт» с захода 38 беговыми назад (минимум 3 оборота); | Блок 8 | - дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз; - прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной; 48 – спирали вперёд наружу и вперёд внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге; |

- перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов;
- полу-флип;
- многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.

Блок 9 - беговые вперед и назад по восьмёрке;

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

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

Блок 10 - риттбергер 1 оборот;

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

Теоретическая подготовка. На этапе начальной подготовки проводится в форме бесед и лекций до, вовремя и после тренировочных занятий с просмотром и обсуждением видеоматериалов и т.д. Полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны. Особое внимание уделяется мерам предупреждения травматизма, оказанию первой медицинской помощи, правилам соревнований и оценке качества исполнения элементов фигурного катания.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

Хореография. На начальном этапе в хореографии изучается постановка головы, рук, ног, спины; основные хореографические позиции, батманы, простые прыжки. Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Позиции ног 1, 2, 3, 5. Деми плие (полуприседание) на 1, 2, 5 позициях. Батман тандю крестом.

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

Разучивают основные танцевальные шаги и танцевальные движения танцев – галоп, подпрыгивания, повороты под музыку. Изучают основные движения разных народных танцев.

Упражнения направлены на выработку чувства ритма, развитие прыгучести, укрепление и развитие подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно увеличивая темп.

Используются имитационные упражнения, танцевальная импровизация. Постановка танца на основе пройденного материала.

Учебно-тренировочный этап

Данный этап является основным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На нем происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

На учебно-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 учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

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

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

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

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

Основой технической подготовки фигуристов 1-го года обучения является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым 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. Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой.

Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной Аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей. Ведется работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька и т.д.); совершенствованием чётких подъездов и выездов из элементов; по подготовке и вкатыванию программы произвольного катания с включением указанных элементов.

Используется работа по блокам, например:

| | | | |
|--------|---|--------|--|
| Блок 1 | - троечный поворот вперёд внутрь с места на правой и левой ноге; - повороты с хода назад на ход вперёд на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки; - хоккейный тормоз правой или левой ногой; - подскок «козлик»; - спираль вперёд на правой и левой ноге; - выпад вперёд на правой и левой ноге. | Блок 2 | - открытый моухок вперёд внутрь с места с правой и левой ноги; - передвижение по кругу ходом назад наружу, вперёд наружу с левой и правой ноги; - балетный (ballet) прыжок с правой или левой ноги (прыжок в 0,5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперёд внутрь на другую ногу); - беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки; вращение «винт» – модификация для начинающих. |
| Блок 3 | - передвижение по кругу троечными поворотами вперёд наружу в обе | Блок 4 | - флип 1 оборот; - комбинация прыжков: риттбергер – |

стороны;
 - передвижение по кругу троечными поворотами вперёд внутрь в обе стороны;
 - перекидной прыжок с места;
 - прыжок «мазурка» с правой или левой ноги (прыжок «мазурка» – выполняется в 0,5 оборота с хода назад наружу);
 - через зубец на ход вперёд с приземлением через зубец на ход вперёд наружу. Пример: исходное положение – правая нога назад наружу;
 - отталкивание зубцом левой ноги; приземление – через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперёд наружу;
 - комбинация движений: беговые шаги вперёд, моухок вперёд внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад, переход на ребро вперёд внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;
 - циркуль вперёд внутрь с правой и левой ноги.

Блок 5
 - прыжок «шпагат»; - комбинация прыжков: перекидной – ойлер – сальхов;
 - аксель;
 - комбинация вращений: либела – волчок (общее минимальное число оборотов – 6);
 - шаг «джаксон» (по часовой и против часовой стрелки).

К окончанию этапа могут создаваться группы фигуристов, начинающих специализацию в парном катании и спортивных танцах на льду (при наличии).

Важным разделом подготовки юных спортсменов в тренировочных группах является *соревновательная деятельность*. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

Тактическая подготовка. На данном этапе направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения. Приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. Моделирование соревновательных ситуаций, моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.). Изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности. Принципы разработки тактического плана. Знать своих соперников: у кого можно выиграть; кто из соперников равного уровня.

Теоретическая подготовка. Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на прикатите в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения.

риттбергер;
 - серия прыжков: перекидной – прыжок в 0,5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении «полу-шпагат» с приземлением через зубец на ход вперёд внутрь;
 - тулуп 1 оборот; 49 – вращение «либела» (минимум 3 оборота);
 - комбинация вращений: вращение вперёд – вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге);
 - тройка назад наружу, моухок вперёд внутрь, 3 беговых назад. Повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;
 - комбинация спиралей: спираль вперёд наружу, тройка вперёд наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны).

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на этапе УТ. Однако на этапе спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц.

Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов-одиночников. Для представителей парного катания в качестве средств силовой подготовки

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

Средствами СФП 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 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок.

В качестве средств физической подготовки должны широко использоваться специальные комплексы упражнений, распределенные по своей направленности по станциям, то есть «круговая» тренировка.

Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Координационные способности имеют в фигурном катании важное значение. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, музыкально-эстетических и других способностей, и тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях.

Высокий уровень развития координационных способностей позволяет фигуристам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

В фигурном катании на коньках стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства. Направленное развитие координационных способностей является одной из определяющих сторон спортивного совершенствования, от этого, прежде всего, зависит уровень спортивно-технического мастерства. Если не учитывать этого, постоянная специализация в стандартных формах движений будет вести к косным двигательным навыкам

и суживать саму возможность их перестройки и обновления. В результате может возникнуть стойкая стереотипия движений – своего рода координационный барьер. Чем стандартнее структура движений и уже предмет специализации, тем большее значение в процессе спортивного совершенствования приобретает борьба против чрезмерной стереотипизации форм двигательной деятельности посредством направленных воздействий на развитие координационных способностей.

Ледовая подготовка для фигуристов всех специализаций направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и направлена на достижение высоких спортивных результатов.

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

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

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

Важно также уделять время восстановительным мероприятиям и упражнениям на развитие гибкости.

Этап высшего спортивного мастерства

Средствами ОФП могут оставаться легкоатлетические кроссы, беговые, прыжковые упражнения: в длину, высоту и т. д. Однако на этом этапе ОФП используется крайне мало, по мере необходимости. Больше внимания уделяется СФП, с помощью которой можно поддерживать развитие необходимых физических качеств на высоком уровне. В качестве основных средств СФП можно использовать круговую тренировку с включением в «станции» подводящих и имитационных упражнений.

Наиболее важной задачей на этапе высшего спортивного мастерства является дальнейшее развитие специальной выносливости.

С этой целью необходимо проводить специальные сборы в условиях среднегорья. Среди важных факторов, с которыми сталкиваются спортсмены в условиях среднегорья, следует выделить повышенную солнечную радиацию и разреженный воздух. Не менее важным является знание тех процессов, изменение которых происходит в организме человека в период его адаптации к условиям высотной гипоксии (дефициту кислорода). Под понятием высотной гипоксии подразумевается снижение парциального давления кислорода в условиях горной местности и связанное с этим снижение количества кислорода в альвеолярном воздухе и как следствие ухудшение снабжения тканей организма кислородом.

Особое значение на этом этапе также отводится хореографической подготовке, 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.

Тренировка фигуристов на этом этапе имеет интегральный характер и направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства – технической, физической, тактической и психологической подготовленности.

Основное направление интегральной подготовки фигуристов:

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- совершенствование способностей к предельной мобилизации эмоциональных возможностей;
- совершенствование способностей к переключению максимальной двигательной

активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

В качестве основных средств интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения фигурного катания на коньках, выполняемые в условиях соревнований самого высокого уровня.

В одиночном катании – это короткая и произвольная программы, составленные в соответствии с требованиями ИСУ на данный сезон.

На этапе высшего спортивного мастерства особое внимание уделяется таким методам тренировки, которые способствуют повышению качества исполнения шагов в обязательных танцах по сегментам и всего танца, а также повышению уровней исполнения танцевальных элементов соревновательных программ за счет усложнения техники их исполнения. Большое значение имеет постановочная работа, в которой предусматривается также увеличение до максимальных значений оценок за компоненты программы.

Хореографическая подготовка

Занятия хореографией являются составной частью подготовки фигуриста на всех этапах подготовки спортсменов. Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень развития физических качеств, и в первую очередь гибкости, быстроты и силы.

Занятие делится на три части: подготовительную или разминочную, основную и заключительную.

Первая, **подготовительная часть** включает разминку, построенные на простейших движениях, способствующих разогреву мышц, суставов и связок.

Вторая, **основная часть** – изучение элементов классического танца, упражнения на льду для придания элементам фигурного катания пластической законченности (прыжки, вращения, дорожки шагов и т. п.), постановка программ в зале и их отработка на льду, тренировочные прокаты и выступления перед зрителями для решения конкретной хореографической задачи.

Третья, **заключительная часть** включает закрепление последовательно логически связанных друг с другом упражнений, безошибочное освоение которых даст возможность овладеть высоким уровнем мастерства.

Главная задача подготовительной части – организовать внимание занимающихся, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе.

Задачи основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, головы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного их исполнения.

Задача заключительной части – снятие физического и нервного напряжения, подъём эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении хореографии необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, расчлняя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием занимающихся.

Спортивная хореография – это программы и комплексы хореографических упражнений, направленные на улучшение спортивных результатов в художественных видах спорта, таких как: фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, синхронное плавание, спортивный рок-н-ролл, акробатика, спортивно-бальные танцы и т.д. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки.

Спортивный хореограф работает, прежде всего, на улучшение спортивного результата занимающихся и престиж тренера.

Цели программы:

- социальная адаптация;
- эстетическое развитие;
- формирование духовно нравственных ценностей;

- воспитание трудолюбия;
 - укрепления здоровья;
- Задачи программы:
- воспитание музыкальных способностей;
 - формирование двигательных навыков и умений;
 - развитие физических данных, координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости;
 - формирование умений соотносить движения с музыкой;
 - овладение свободой движения;
 - активизация творческих способностей;
 - воспитание любви и интереса к искусству хореографии;
 - психологическое раскрепощение спортсменов;
 - приобщение к хореографическому искусству.

Основной формой тренировочной работы хореографа является занятие (состав группы в среднем **10 - 15** человек). Занятия проводятся объединено, мальчики и девочки.

Во время проведения занятия возможна индивидуальная форма работы тренера с занимающимся.

15. Учебно-тематический план теоретической подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлен в Таблице 19.

Таблица 19

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | <i>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</i> | ≈ 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |

| | | | | |
|---|---|-----------|-----------------|---|
| | Тактики вида спорта | | | |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <i>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</i> | ≈ 600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка |

| | | | | |
|---|--|---|-------------|---|
| | виду спорта | | | к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | № 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <i>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</i> | № 1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | № 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность | № 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | № 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | № 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | № 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | № 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|---|----------|---|
| | | | | физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | <i>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</i> | № 600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | № 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | № 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | № 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | № 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | № 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. К спортивным дисциплинам вида спорта фигурное катание на коньках в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, относятся следующие **спортивные дисциплины** (табл.20):

Таблица 20

| № | Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины | Номер – код спортивной дисциплины |
|-----|-----------------------------|-----------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| 117 | Фигурное катание на коньках | 050 000 3611Я | одиночное катание | 050 001 3611 Я |
| 117 | Фигурное катание на коньках | | парное катание | 050 002 3611 Я |
| 117 | Фигурное катание на коньках | | спортивные танцы | 050 003 3611 Я |
| 117 | Фигурное катание на коньках | | синхронное катание | 050 004 3811 Я |
| 117 | Фигурное катание на коньках | | командные соревнования | 50 3611 Л |

Одиночное катание делится на мужское и женское. Фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение предусмотренными группами элементов (шагами, спиралями, вращениями, прыжками).

В парном катании партнерам требуется продемонстрировать гармонию и синхронность движений в выполнении базовых (шаги, вращения, прыжки) и специальных элементов (поддержки, подкрутки, совместные спирали, тодесы и т.д.).

В спортивных танцах основное внимание уделено совместному исполнению шагов в танцевальных позициях, причем не допускаются длительные разъединения партнёров. В числе обязательных элементов: дорожки шагов, танцевальные поддержки и вращения, твизлы. В отличие от парного фигурного катания, здесь отсутствуют прыжки, выбросы и др. элементы парного фигурного катания.

Состав спортивной и танцевальной пары - одна женщина и один мужчина

Дисциплина «синхронное катание» представляет собой командное катание, в котором могут принимать участие от шестнадцати до двадцати спортсменов обоего пола. Демонстрируемые компоненты программ помимо элементов одиночного фигурного катания включают комбинации в виде круга, колеса, пересечений и линий, выполняемых в соответствии с установленными правилами.

В соответствии с Правилами вида спорта "фигурное катание на коньках" (утв. приказом Минспорта России от 15.09.2022 N 730) соревнования по фигурному катанию на коньках:

- по одиночному катанию состоят из следующих разделов:
 - произвольной программы;
 - короткой и произвольной программы;
 - могут проводиться соревнования по элементам, короткой программе и/или произвольной программе.
- по парному катанию состоят из следующих разделов:
 - короткой программы и произвольной программы;
 - произвольной программы.
- по танцам на льду состоят из следующих разделов:
 - двух обязательных танцев (паттерн танец) (для 1, 2 и 3 спортивных разрядов) и произвольного танца;
 - ритм танца и произвольного танца.
- по синхронному катанию состоят из:
 - короткой программы и произвольной программы;

– произвольной программы.

Командные соревнования (КС) - включают в себя выступления в разных видах фигурного катания и оценивающий их в совокупности. Они призваны содействовать развитию всех видов фигурного катания, поскольку от оценок спортсменов в каждом этапе зависит общий результат команды. Правила КС отличаются в зависимости от типа соревнований — ЧМ или ОИ.

В обоих типах соревнований представлены мужское и женское одиночное катание, спортивное катание и танцы на льду. Отличие заключается в том, что на чемпионатах мира в каждой команде выступают по 2 одиночника и одиночницы, по 1 спортивной паре и танцевальному дуэту. На Олимпиаде все четыре вида представлены равномерно: по одному представителю одиночного мужского и женского катания, спортивной паре. Участники выступают в короткой и произвольной программе, но если на чемпионате в обеих программах принимают участие одни и те же спортсмены, то на ОИ возможны замены, кроме того, до второго этапа допускаются не все команды.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "фигурное катание на коньках" основаны на особенностях вида спорта, относящегося к сложнокоординационным. Основу вида спорта составляют движения спортсмена (на одной или обеих ногах) с переменами направления скольжения, вращениями и прыжками.

Выполнение соревновательных программ в фигурном катании на коньках требует достаточного уровня развития специфических физических качеств, к которым в первую очередь можно отнести скоростно-силовые качества, гибкость, координацию движений, специальные силовые качества и другие.

Специальная техническая подготовка в фигурном катании на коньках невозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки, к которым относятся: хореография, акробатика, гимнастические упражнения, упражнения на специфических тренажерах и других технических устройствах. В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, тактической, психологической подготовки необходимы знания вопросов отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; внутренировочных и внесоревновательных факторов; травматизма, питания спортсменов, допинга в спорте.

Спортивные разряды и звания по фигурному катанию присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в установленном порядке в соответствии с действующей Единой всероссийской спортивной классификацией (далее - ЕВСК).

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "фигурное катание на коньках" учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Учитывая загруженность и единовременную пропускную способность ледовых площадок процент соотношения видов спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в учебном плане может изменяться в сторону уменьшения технической подготовки и увеличения общей физической и специальной подготовки с сохранением общего объема (количества) часов дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего

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

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Материально-технические условия реализации Программы

В соответствии с требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям, в АНО ДО «Динамо-Коньки» предусмотрено:

- наличие площадки для фигурного катания на коньках *(на основании договора №49-23Б от 22 июля 2023 г.)*
- наличие хореографического зала *(на основании договора №49-23Б от 22 июля 2023 г.)*;
- наличие тренировочного спортивного зала (зала для проведения ОФП/СФП) *(на основании договора №49-23Б от 22 июля 2023 г.)*;
- наличие тренажерного зала *(на основании договора №49-23Б от 22 июля 2023 г.)*;
- наличие раздевалок, душевых *(на основании договора №49-23Б от 22 июля 2023 г.)*;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) *(на основании договора №49-23Б от 22 июля 2023 г.)*.

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки для обеспечения условий спортивной тренировки необходимо:

- 1) Оборудование и спортивный инвентарь для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» - представлены в таблице 21.
- 2) Перечень необходимой спортивной экипировки и инвентаря для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», передаваемых в индивидуальное пользование, представлены в таблицах 22,23.
- 3) Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется за счёт средств обучающихся.
- 4) Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля и углубленных медицинских обследований, осуществляется на базе медицинского пункта по месту проведения спортивной подготовки и Государственного автономного учреждения здравоохранения города Москвы «Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения города Москвы» Филиал № 6 *(на основании договора №06.2-68-Б/22 от 07.11.2011 г.)*.

Таблица 21

Спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для прохождения спортивной подготовки

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

Таблица 22

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование*

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|-------|---------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Ботинки для фигурного катания | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | Лезвия (коньки) для фигурного катания | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 3. | Чехлы на лезвия (коньки) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование*

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм для соревнований | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Наколенники | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Налокотники | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Футболка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Шорты защитные | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

*по договоренности, на основании договора

18. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность АНО ДО "Динамо-ские Коньки" педагогическими, руководящими иными работниками обеспечена в соответствии с данными, представленными в таблице 24. Количественный расчет кадровой потребности проведен на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «фигурное катание на коньках», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их соответствия требованиям к квалификации и обеспечения одновременной работы с обучающимися). Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут, при необходимости, привлекаться звукорежиссеры, специалисты по акробатике, преподаватели балльных танцев, психологи и пр.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, осуществляющих спортивную подготовку в АНО ДО "Динамо-ские Коньки", соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 362н (зарегистрирован

Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442, вступает в силу с 1 сентября 2023 г.), профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054), в том числе:

- на этапе начальной подготовки

■ наличие среднего профессионального образования (программы подготовки специалистов среднего звена) или высшего образования в области физической культуры и спорта¹ или среднего профессионального образования (непрофильного) и дополнительного профессионального образования (программа профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта по общей физической, специальной физической подготовке, по видам спорта), либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя;

■ без предъявления требований к стажу работы по специальности;

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

■ наличие среднего профессионального образования (программы подготовки специалистов среднего звена) или высшего образования в области физической культуры и спорта² или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшего образования (непрофильного) – не ниже бакалавриата и дополнительного профессионального образования (программа профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта по общей физической, специальной физической подготовке, по видам спорта), либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя;

■ наличие опыта практической работы не менее двух лет в области реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, или программ спортивной подготовки, или дополнительных общеразвивающих программ в сфере физической культуры и спорта, или дополнительных предпрофессиональных программ в сфере физической культуры и спорта - при наличии среднего профессионального образования или не менее одного года в области реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, или программ спортивной подготовки, или дополнительных общеразвивающих программ в сфере физической культуры и спорта, или дополнительных предпрофессиональных программ в сфере физической культуры и спорта - при наличии высшего образования или наличие опыта результативного участия в качестве спортсмена в составе сборной команды Российской Федерации по виду спорта или профессиональной команды в официальных международных спортивных соревнованиях (1-6-е место в итоговом протоколе) или наличие присвоенной квалификационной категории тренера не ниже первой;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

■ наличие среднего профессионального образования (программы подготовки специалистов среднего звена) или высшего образования в области физической культуры и спорта³ или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшего образования (непрофильного) – не ниже бакалавриата и дополнительного профессионального образования (программа профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта по общей физической, специальной физической подготовке, по видам спорта), либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя;

■ наличие опыта практической работы не менее трех лет в области реализации

¹ По специальностям ОККО 7.49.02.01 Физическая культура, 7.49.02.02 Адаптивная физическая культура

² По специальностям ОККО 7.49.02.01 Физическая культура, 6.44.00.00 Образование и педагогические науки

³ По специальностям ОККО 7.49.02.01 Физическая культура, 6.44.00.00 Образование и педагогические науки

дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, или программ спортивной подготовки, или дополнительных общеразвивающих программ в сфере физической культуры и спорта, или дополнительных предпрофессиональных программ в сфере физической культуры и спорта - при наличии среднего профессионального образования или не менее одного года в области реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, или программ спортивной подготовки, или дополнительных общеразвивающих программ в сфере физической культуры и спорта, или дополнительных предпрофессиональных программ в сфере физической культуры и спорта - при наличии высшего образования или наличие опыта результативного участия в качестве спортсмена в составе сборной команды Российской Федерации по виду спорта или профессиональной команды в официальных международных спортивных соревнованиях (1-6-е место в итоговом протоколе) или наличие присвоенной квалификационной категории тренера не ниже первой.

В соответствии с частью 11 статьи 3 Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", лица, осуществляющие спортивную подготовку, должны иметь квалификацию тренер-преподаватель. Перевод лиц, имеющих квалификационные категории тренеров, на должности тренера-преподавателя, старшего тренера-преподавателя, осуществляется в соответствии с Порядком признания лиц, переведенных на должности тренера-преподавателя, старшего тренера-преподавателя и имеющих квалификационные категории тренеров, лицами, имеющими квалификационные категории педагогических работников (утв. приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. №623).

В целях повышения квалификационного уровня и присвоения квалификационной категории тренеры-преподаватели проходят обучение по дополнительным профессиональным образовательным программам не реже одного раза в четыре года (в соответствии с приказом Минспорта России от 19 марта 2022 г. №224 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров»).

Состав лиц, осуществляющих спортивную подготовку в АНО ДО«Динамо» Коньки»

| Должность | Кол-во ставок | ФИО | Образование, в т.ч. дополнительное | Стаж работы |
|----------------|---------------|-------------|--|-------------|
| Главный тренер | 1 | Чехова Вера | Диплом с Отличием ВСЛ 0548733 выдан 23 июня 2006 года МГАФК специалист по физической культуре и спорту. Специалист по адаптивной физической культуре. Судья и организатор Квалификационных и международных соревнований и фестивалей. Призер и победитель Всероссийских и Международных соревнований и турниров. | 17 лет |

К основным информационно-методическим условиям, определяющим реализацию программы, относятся:

- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках»;
- наличие дополнительной образовательной программы;
- своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

Перечень информационного обеспечения Программы:

1. Абсалямова, И.В. Методика изучения фигурного катания на коньках: пособие для студентов РГУФК / И.В. Абсалямова. – М.: РГУФК, 2005. – 50 с.
2. Абсалямова, И.В. Педагогический и медико-биологический контроль в фигурном катании на коньках: пособие для студентов РГУФКСиТ / И.В. Абсалямова. – М.: РГУФКСиТ, 2008. – 43 с.
3. Апарин, В.А. С чего начинать фигурное катание на коньках / В.А.Апарин. – М.: Терра-спорт, 2000. – 23 с.
4. Ачкасов, Е.Е., Безуглов, Э.Н. и др. Основы антидопингового обеспечения спорта / Коллектив авторов. – М.: Человек, 2019. – 288 с
5. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216.
6. Котенко, Н.В. Оценка и управление срочными тренировочными эффектами: Пособие / Котенко Н.В., Годик М.А., Михайлова Т.В. – М.: М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, ГЦОЛИФК, 2012. – 126 с.
7. Медведева, И.М. Фигурное катание на коньках: для студентов вузов физ. воспитания и спорта / И.П.Медведева. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 223 с.
8. Митин, В.В. Анатомо-антропологическая характеристика фигуристов: метод. разработка для студентов РГУФК / Митин В.В., Чернышова Р.В., Ляссотович С.И. – М.: РГУФК, 2004. – 22 с.
9. Пахомова Л. А. Хореография и фигурное катание. М., ФиС, 1980.
10. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
11. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
12. Семкин, А.А. Физиологическая характеристика различных по структуре движения видов спорта: механизмы адаптации / А.А.Семкин. – Минск: Польша, 1992. –190 с
13. Тихомиров, А.К. Управление подготовкой в спорте: монография / А.К. Тихомиров. – Малаховка: Кн. и Бизнес, 2010. – 229 с.
14. Фигурное катание на коньках: для ин-тов физ. культуры: / Под ред. Мишина А.Н. – М.: ФиС, 1985. – 271 с.
15. Физиология человека: Учеб. для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В.И.Тхоревского. -М.: Физкультура, образование и наука, 2001. — 492 с.
16. Чайковская, Е.А. Фигурное катание / Е.А. Чайковская. – М.: ФиС, 2003. – 160 с.
17. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
2. Национальная антидопинговая организация РУСАДА <http://www.rusada.ru>
3. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) <http://www.wada-ama.org>
4. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru/>
5. Международный союз конькобежцев <http://www.isu.org/>
6. Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>
7. Федерация фигурного катания на коньках России <http://fsrussia.ru/>

8. Федерация фигурного катания на коньках Москвы <http://ffkm.ru/>
9. Федерация фигурного катания на коньках Московской области <http://ffkkmo.ru/>

Нормативные документы

1. ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФЗ от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. ФЗ от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
8. Приказ Министерства спорта РФ от 30.11.2022г. № 1092 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках»;
9. Приказ Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. N 1309 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "фигурное катание"
10. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. №623 "Об утверждении Порядка признания лиц, переведенных на должности тренера-преподавателя, старшего тренера-преподавателя и имеющих квалификационные категории тренеров, лицами, имеющими квалификационные категории педагогических работников"
11. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях";
12. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 №579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки";
13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1255 "Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации" (с изменениями и дополнениями);
14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1216 "Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Олимпийских зимних игр)"
15. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
16. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйственных субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказание услуг»;

17. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 №40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
18. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» (утв. приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. N 1309);
19. Общероссийские антидопинговые правила (утв.приказом Минспорта России от 24 июня 2021 г. №464);
20. Устав АНО ДО «Динамо-КОНЬКИ».

Планы-графики распределения тренировочной нагрузки
для групп АНО ДО «Динамо» «Коньки»

Этап начальной подготовки/до года

| Виды спортивной подготовки | месяцы | | | | | | | | | | | | всего часов за год |
|---|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|--------------------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| Специальная физическая подготовка (СФП): | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 52 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | | | 1 | | | 1 | | 1 | | | | 3 |
| Техническая подготовка | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | | | 10 | 104 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | 4 |
| Хореографическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| Инструкторская и судейская практика | | | | 0,5 | | | 1 | 1 | 1 | | | | 3,5 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 0,5 | | 3,5 |
| Итого | 28 | 26 | 27 | 28,5 | 26 | 26 | 29 | 28 | 30 | 20 | 19,5 | 26 | 314 |

Этап начальной подготовки/свыше года

| Виды спортивной подготовки | месяцы | | | | | | | | | | | | всего часов за год |
|---|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|--------------------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 14 | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 164 |
| Специальная физическая подготовка (СФП): | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | | | 1 | 2 | | 2 | 1,5 | | | | | 6,5 |
| Техническая подготовка | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 20 | | 22 | 240 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 1 | | | | 1 | | | 0,5 | | 2 | 2 | | 6,5 |
| Хореографическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 98 |
| Инструкторская и судейская практика | | | | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 6,5 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1 | | | | | | | | 1 | 2,5 | 2 | | 6,5 |
| Итого | 54 | 52 | 52 | 53,5 | 54 | 51 | 55 | 55 | 54 | 55,5 | 36 | 52 | 624 |

Учебно-тренировочный этап/до 3 лет

| Виды спортивной подготовки | месяцы | | | | | | | | | | | | всего часов за год | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------------|------------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 108 |
| Специальная физическая подготовка (СФП): | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 8 | 8 | 10 | 132 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | | | | | | 18 |
| Техническая подготовка | 28 | 30 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 30 | 28 | | | 28 | 312 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | | 1 | | | 1 | | | 2 | 4 | 4 | 1 | | 15 |
| Хореографическая подготовка | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 116 |
| Инструкторская и судейская практика | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 8 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | | | | 1 | | | | 1 | 8 | 8 | 1 | | 21 |
| Итого | 61 | 64 | 62 | 62 | 62 | 63 | 63 | 63 | 65 | 67 | 39 | 59 | | 730 |

Учебно-тренировочный этап/свыше 3 лет

| Виды спортивной подготовки | месяцы | | | | | | | | | | | | всего часов за год | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------------------|-------------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | | 104 |
| Специальная физическая подготовка (СФП): | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | | 156 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | 8 | 10 | 12 | 10 | 12 | 12 | 10 | | | | | | 74 |
| Техническая подготовка | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 44 | 44 | | | 42 | 466 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 4 | | 2 | | 1 | | | 1 | 2 | 4 | 14 | 6 | | 34 |
| Хореографическая подготовка | 16 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | 12 | 16 | 12 | | 156 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 16 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 18 | 2 | | 34 |
| Итого | 88 | 88 | 88 | 88 | 88 | 88 | 88 | 87 | 87 | 88 | 74 | 88 | | 1040 |

Этап совершенствования спортивного мастерства

| Виды спортивной подготовки | месяцы | | | | | | | | | | | | всего часов за год |
|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|-----------------------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 118 |
| Специальная физическая подготовка (СФП): | 16 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 14 | 16 | 16 | 180 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 6 | 14 | 14 | 16 | 14 | 16 | 16 | 16 | | | | 6 | 118 |
| Техническая подготовка | 54 | 54 | 53 | 54 | 53 | 53 | 54 | 53 | 54 | 52 | | 54 | 588 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 4 | 1 | 4 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 8 | 8 | 4 | 40 |
| Хореографическая подготовка | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 10 | 130 |
| Инструкторская и судейская практика | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 14 | 4 | 7 | 6 | 65 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 6 | 12 | 24 | 4 | 65 |
| Итого | 111 | 112 | 112 | 111 | 110 | 113 | 112 | 112 | 112 | 112 | 77 | 110 | 1304 |

Этап высшего спортивного мастерства

| Виды спортивной подготовки | месяцы | | | | | | | | | | | | всего часов за год |
|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------------------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 14 | 12 | 139 |
| Специальная физическая подготовка (СФП): | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 14 | 12 | 139 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 8 | 16 | 18 | 18 | 18 | 18 | 20 | 18 | | | | 4 | 138 |
| Техническая подготовка | 72 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 74 | 70 | | 72 | 778 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 16 | 4 | 52 |
| Хореографическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 16 | 10 | 104 |
| Инструкторская и судейская практика | 6 | 8 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 78 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 16 | 36 | 8 | 84 |
| Итого | 128 | 128 | 128 | 130 | 128 | 128 | 130 | 128 | 126 | 128 | 102 | 128 | 1512 |

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешного решения поставленных задач большое значение имеет создание оптимально - продуманных условий, таких как:

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

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

Охрана здоровья спортсменов, обучающихся в АНО ДО «Динамовские Коньки» проводится комплексно и включает в себя:

- определение оптимальной тренировочной, режима спортивных занятий, содержания и продолжительности режимов восстановления и отдыха;
- пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны и безопасности занятий спортом;
- организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления спортсменов;
- прохождение спортсменами в соответствии с законодательством Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом;
- профилактику и запрещение курения табака или потребления никотинсодержащей продукции, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;
- обеспечение безопасности занимающихся во время занятий;
- профилактику несчастных случаев с занимающимися во время занятий путем проведения инструктажей по технике безопасности;
- проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха и правила личной гигиены.
3. При проведении занятий по фигурному катанию на коньках возможно действие на занимающихся следующих опасных факторов: травмы при выполнении компонентов программы, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки.
4. При несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить об этом Администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом Администрации школы.
4. Тренер, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Перед началом тренировочных занятий тренер обязан:

1. Тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку занимающихся (коньки, форму).
2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий
3. Провести разминку.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ

Во время тренировочных занятий тренер обязан:

1. Запереть все калитки на ледовой арене.
2. Следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений.
3. Не допускать катания занимающихся на тесных или свободных коньках.
4. Не выпускать спортсменов на лед и отпускать их в раздевалки только со своего разрешения.
5. Запрещено находиться на ледовой арене при работе машины для заливки льда.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

В аварийных ситуациях тренер обязан:

1. При плохом самочувствии занимающегося прекратить занятия и вызвать через администратора медицинского работника.
2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника, сообщить об этом Администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

По окончании тренировочных занятий тренер обязан:

1. Отвести занимающихся в раздевалку.
2. Проследить за тем, чтобы:
 - занимающиеся тщательно вымыли лицо и руки с мылом;
 - убрали спортивный инвентарь и форму в сумку.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ
ПРОГРАММЫ**

**Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом
влияния**

физических качеств на результативность

Цель подготовки высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные занимающиеся при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем протяжении подготовки определяется тремя факторами:

- спецификой вида спорта (фигурного катания на коньках),
- требованиями к квалификации спортсменов,
- возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка занимающихся, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей, занимающихся через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

При воспитании физических качеств целесообразно учитывать так называемые чувствительные (сенситивные) периоды возрастного развития, т.е. периоды, во время которых организм особенно легко поддается воздействию внешних факторов, в том числе тренировочных.

Сенситивные периоды развития девочек и мальчиков приведены в табл.12.

Таблица 12

| Физические качества | Возрастные периоды | |
|------------------------------------|------------------------------|-----------------------|
| | Мальчики | Девочки |
| Быстрота движений | 7-9 лет | 7-9, 10-11, 13-14 лет |
| Быстрота реагирования | 7-14 лет | 7-13 лет |
| Максимальная частота движений | 4-6, 7-9 лет | 4-6, 7-9 лет |
| Сила | 13-14, 17-18 лет | 10-11, 16-17 лет |
| Скоростно-силовые | 14-15 лет | 9-12 лет |
| Выносливость аэробная (общая) | 8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет | 9-10, 11-12 лет |
| Выносливость силовая(динамическая) | 11-13 лет | 7-14 лет |

| Физические качества | Возрастные периоды | |
|--|-------------------------|-------------------------|
| | Мальчики | Девочки |
| Выносливость скоростная (гликолитический механизм энергосбережения) | после 12 лет | после 12 лет |
| Гибкость | с рождения до 13-14 лет | с рождения до 13-14 лет |
| Координационные способности | с 7 до 12-14 лет | с 7 до 12-14 лет |
| Способность к в пространстве ориентированию | 7-10, 13-15 лет | 7-10, 13-15 лет |
| Способность к динамическому равновесию | 15 лет | 17 лет |
| Способность к перестроению двигательных действий | 7-11, 13-14, 15-16 лет | с 7 до 11-12 лет |
| Способность к ритму | 10-11, 14-15 лет | 10-12, 14-15 лет |
| Способность к расслаблению | 10-11, 14-15 лет | 10-12, 14-15 лет |
| Точность | 10-11, 14-15 лет | 10-11, 14-15 лет |

Организуя тренировочный процесс юных фигуристов, необходимо учитывать влияние физических качеств на результативность (табл. 13)

Таблица 13

| Физические качества | Уровень влияния |
|----------------------------|-----------------|
| Быстрота | 2 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 2 |
| Координация | 3 |
| Гибкость | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние
- 2 - среднее влияние.

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

Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения, т.е. с 13 лет, и связан с увеличением мышечной массы и веса тела.

У девочек показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма.

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.

Гибкость (подвижность в суставах) достаточно хорошо поддается развитию. Особенно легко она развивается в детском возрасте. Направленная тренировка позволяет улучшать показатели подвижности в суставах и поддерживать ее на необходимом уровне в течение длительного периода.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Вместе с тем, важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. те из них, которые имеют разные физиологические механизмы. Исследования показали, что в многолетней тренировке юных фигуристов, осуществляя разностороннюю физическую подготовку, следует учитывать, что наиболее благоприятным периодом для избирательно-направленного развития скоростно- силовых способностей является возраст от 7 до 10 лет, где за относительно меньшее время достигается наибольший эффект развития этих способностей.

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

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

Методика физической подготовки фигуристов дошкольного возраста должна характеризоваться широким спектром внеледовых и ледовых упражнений, подобранных 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 позволяет введение в учебно-тренировочный процесс координационного совершенствования. При этом составной частью каждого занятия, предусматривающего решение образовательных задач, должен быть комплекс упражнений с акцентом на развитие координационных способностей, сформированный с учетом того, какой элемент фигурного катания разучивается в основной части урока.

Независимо от вида подготовки должен присутствовать игровой метод (особенно на этапе начальной подготовки).

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование спортивных результатов дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов построения спортивной подготовки спортсмена.

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки фигуриста, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

Одним из таких методов является планирование на основе целей. Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате; достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;
- планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;
- составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В практике работы выделяют планирование по циклам спортивной подготовки:

- перспективное планирование (на 4 и более лет, макроцикл);
- годовое планирование (макро/мезоциклы);
- оперативное планирование (на период, этап, месяц - мезоцикл);
- текущее планирование (на недельный цикл, занятие - микроциклы).

Перспективное планирование осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки фигуристов (схемы перспективного планирования и рабочий план). Исходными данными для составления таких планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе.

Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные.

Оперативное планирование осуществляется на период, этап или месяц тренировки. Его рекомендуется составлять в виде графического рабочего плана или логической схемы. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

Текущее планирование. На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация спортсменов, тем в большей степени на систему соревновательного периода, для конкретной возрастной группы, оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

Вопрос планирования спортивных результатов связан с подведением спортсмена к пику «спортивной формы». Под «спортивной формой» подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Наиболее общим показателем состояния «спортивной формы» является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Под термином «научно-методическое обеспечение, или НМО, понимают применение передовых научных технологий для адаптации организма спортсмена к большим физическим нагрузкам.

Целью НМО является получение объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, об уровне их общей, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности на основе применения современных научных технологий и выработка предложений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

Научно-методическое обеспечение включает в себя:

1. Системный сбор информации о спортсмене;
2. Аналитическая обработка полученной информации о спортсмене;
3. Выработка новых стратегических и тактических решений по тренировочному процессу, восстановлению, спортивному отбору и ориентации.

Информацию собирают в процессе комплексного контроля специалисты разного профиля (тренеры, врачи, физиологи, биомеханики, биохимии и другие). Обоснованность содержания

программ и планов тренировочной работы в значительной степени зависит от полноты и достоверности данных, использованных при их подготовке.

Система научно-методического обеспечения включает в себя педагогический, биомеханический, медико-биологический и психологический контроль. Это обеспечивает возможность для анализа основных компонентов тренировочного процесса, включая интегральные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности, состояние здоровья, уровня функциональной, специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, а также эффективности восстановительных мероприятий

Функциональное объединение научного обеспечения и практики спортивной подготовки в целостную систему, позволяет ставить и решать проблемы, возникающие непосредственно в самом процессе спортивной подготовки.

НМО основано на дифференцированном подходе к объему и кратности проведения НМО в зависимости от возрастных особенностей, сенситивных периодов развития и иных характеристик спортсменов.

Под *педагогическим* контролем понимают совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов. Задачи педагогического контроля – это учет и оценка тренировочных и соревновательных нагрузок, определение разных сторон подготовленности спортсмена, выявление его способности достичь запланированный спортивный результат, стиль поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты), а также обобщенная единая (интегральная) оценка данных обследований, представляемых другими системами контроля. Персональному тренеру спортсмена могут помогать педагог-исследователь и физиолог которые способны трансформировать полученные сведения о спортсмене применительно к задачам реализации тренировочного процесса на конкретном этапе подготовки.

Система *медико-биологического* контроля представляет собой совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий, направленных на оценку здоровья и состояния организма спортсмена, его функциональных возможностей с учетом реакции на различные, в том числе экстремальные, тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки). На основе всего полученного комплекса показателей дается оценка степени адаптации организма спортсмена под влиянием тренировочных занятий различной направленности, их переносимости, включая реакции на организм соревновательной деятельности. В результате обобщения полученного материала дается интегральная оценка общей и специальной работоспособности.

Система *биомеханического* контроля включает в себя совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий по оценке техники выполнения спортивных упражнений и формирования биомеханического аппарата двигательной деятельности спортсмена.

Система *психологического* контроля включает совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий по оценке индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена, его общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований, социально-психологических характеристик спортивных коллективов.

Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием спортсмена и динамикой тренированности, своевременно вносить коррективы в тренировочный и восстановительный процессы, проводить политику научно обоснованного отбора и ориентации.

Программа научно-методического обеспечения спортивной подготовки включает в себя:

– мониторинг функционального состояния спортсмена, в т.ч. показателей физического, функционального и психического состояния, подготовленности спортсмена, производительности работы морфофункциональных систем и общей физической

работоспособности, адекватности физических нагрузок состоянию здоровья, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления;

- анализ показателей физической и функциональной подготовленности спортсмена, анализ данных и результатов медицинских и психологических наблюдений за показателями физической и функциональной подготовленности;
- учет половозрастных особенностей юных спортсменов;
- профилактику травматизма и заболеваний: обеспечение безопасного выполнения упражнений и предупреждение случаев травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке (см. приложение 3);
- корректировку тренировочных планов по результатам тестирования физической и функциональной подготовленности занимающегося.

Основные положения многолетней спортивной подготовки предусматривают преимущество задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов, поступательный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки.

Научно-методическое обеспечение на этапе **начальной подготовки** проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта.

Научно-методическое сопровождение на данном этапе включает:

- оценку соответствия детей требованиям вида спорта;
- оценку спортивного потенциала юных спортсменов, как основа отбора, выявление основных недостатков и определение перспективы совершенствования спортивного мастерства;
- измерение и оценку физической и функциональной подготовленности спортсменов;
- физиологическое обоснование и организация общей физической подготовки, специальной подготовки спортсменов;
- подготовку по основам антидопинговых правил;
- ознакомление спортсменов с основами гигиены и самоконтроля, двигательными умениями и базовыми знаниями научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки.

На данном этапе спортивной подготовки текущее обследование (ТО) состоит из:

- оценки показателей, характеризующих общее функциональное состояние организма и отдельные стороны подготовленности спортсмена;
- выявления срочного и кумулятивного тренировочных эффектов;
- оценки технической и технико-тактической подготовленности;
- изучения психологического состояния с целью своевременного выявления чрезмерности тренировочных воздействий и выработки рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса;
- оценки характера восстановительных процессов, особенности взаимодействия разных нагрузок в течение одного дня или микроцикла.

Программа углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, занимающихся спортом на этапе начальной подготовки определяется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (далее – Приказ № 1144-н)

На учебно-тренировочном этапе (УТ(СС) следует добиваться соразмерности развития и реализации основных физических качеств юных спортсменов.

В начале и конце тренировочного года занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки.

Обеспечивается оптимальное соотношение развития физических качеств и их эффективную реализацию в соревновательной и тренировочной деятельности, учитывая возрастные особенности организма детей и подростков.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки. Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

После окончания обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
 - состояния здоровья;
 - функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
 - рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям;
 - лечебные и профилактические назначения;
 - направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

Программа углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, занимающихся спортом на учебно-тренировочном этапе, определяется в соответствии с Приказом № 1144н. **На этапе совершенствования спортивного мастерства** (ССМ) НМО - это комплексная система, обеспечивающая разработку, внедрение, комплексный контроль и практическую реализацию результатов научных исследований в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов и ближайшего резерва.

Цели НМО на данном этапе:

- углубленная индивидуализация тренировочного процесса;
- совершенствование различных сторон подготовленности в соответствии с требованиями основного соревновательного упражнения;
- повышение способности противостоять стрессовым условиям;
- расширение соревновательной практики.

На этапе ССМ научно-методическое обеспечение, кроме текущего обследования (ТО), включает в себя обследование соревновательной деятельности (ОСД) и этапное комплексное обследование (ЭКО).

После осмотра спортсмена врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации.

Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения учебно-тренировочного процесса. Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм.

Программа углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, занимающихся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства, определяется в соответствии с Приказом № 1144н.

На этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) предусматривается максимальная реализация спортивного потенциала в условиях ответственных соревнований. Выбор программ обследований, их содержание и периодичность использования определяют, исходя из соображений эффективности индивидуальных коррекций тренировочного процесса.

Программа научно-методического сопровождения на данном этапе включает углубленные мероприятия по антидопинговому обеспечению спортивной подготовки.

Программа углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, занимающихся спортом на этапе высшего спортивного мастерства, определяется в соответствии с Приказом № 1144н.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-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 учебно-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

МЕРОПРИЯТИЯ ПО ОТБОРУ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ КОМПЛЕКТОВАНИЯ ГРУПП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор – длинный многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

На основе *медико-биологических методов* выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма и состояния здоровья спортсмена.

С помощью *психологических методов* определяются способности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивным коллективом.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся; возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства занимающихся.

Прием на занятия по программе спортивной подготовки проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности в области физической культуры и спорта для освоения программы спортивной подготовки.

Группы по этапам спортивной подготовки в АНО ДО «Динамо» комплекуются следующим образом:

- на этапе начальной подготовки из несовершеннолетних граждан 6-9 лет, желающих заниматься фигурным катанием, не имеющих медицинских противопоказаний, с предоставлением справки от врача по месту жительства.
- на этапе начальной подготовки первого года группы комплекуются из несовершеннолетних граждан на основании предварительного просмотра (в возрасте 6 лет),
- на этапе начальной подготовки 2-3 года группы комплекуются из несовершеннолетних граждан с учётом требуемого возраста и индивидуального отбора.

Индивидуальный отбор проводится с целью выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) группы комплекуются спортсменами от 8 до 17 лет, выполнивших требования от 3 юношеского до 1 спортивного разряда (из числа одаренных и способных детей и подростков, прошедших начальную спортивную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке), имеющих допуск врачебно - физкультурного диспансера.

На этапе совершенствования спортивного мастерства в группы одиночного катания зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) разряд «Кандидат в мастера спорта», имеющие допуск врачебно - физкультурного диспансера.

На этапе высшего спортивного мастерства в группы одиночного катания зачисляются спортсмены, выполнившие требования разряда "Мастер спорта России", "Мастер спорта России международного класса", имеющие допуск врачебно - физкультурного диспансера.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.