

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Умка» города Магнитогорска
Советская ул., д. 211, г. Магнитогорск, Челябинская область 455034, тел: 26-64-55
ОКПО 82970900 ОГРН 1087445000092
ИНН/КПП 7445037262/745501001

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска»
(Протокол № 2 от «19» июня 2023 г.)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска
№ 11 от «19» июня 2023 г. № 111
Г.И. Бибик



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

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Общие положения	1
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	2
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	3
2.2	Объем Программы	4
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	5
2.3.1	Учебно-тренировочные занятия	5
2.3.2	Учебно-тренировочные мероприятия	5
2.3.3	Работа по индивидуальным планам	7
2.3.4	Спортивные соревнования	7
2.3.5	Иные виды обучения	9
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5	Календарный план воспитательной работы	11
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	19
III.	Система контроля	25
3.1	Требования к результатам прохождения Программы	25
3.1.1	На этапе начальной подготовки	25
3.1.2	На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)	25
3.1.3	На этапе совершенствования спортивного мастерства	26
3.2	Оценка результатов освоения программы	26
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.	27
IV.	Рабочая программа	29
4.1	Структура рабочей программы	29
4.2	Виды подготовки	30
4.2.1	Физическая подготовка	31
4.2.2	Техническая подготовка	33
4.2.3	Тактическая подготовка	34
4.2.4	Теоретическая подготовка	36

4.3	Структура учебно-тренировочного процесса в годичном цикле	36
4.3.1	Микроцикл	37
4.3.2	Мезоцикл	38
4.3.3	Макроцикл	39
4.4	Программный материал по каждому этапу подготовки	43
4.4.2	Этап начальной подготовки	43
4.4.2	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	52
4.5	Учебно-тематический план	58
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	62
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	63
6.1	Материально-технические условия реализации программы	63
6.2	Кадровые условия реализации Программы	67
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	68
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1	69

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ»

I. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в МБУ ДО «СШ «Умка» г. Магнитогорска (далее Учреждение) по спортивной подготовке, спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1092 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта
«Фигурное катание на коньках» - 050 000 3 6 1 1 Я

В Учреждении развиваются следующие дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Одиночное катание	050 001 3 6 1 1 Я

Программа разработана МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1309, а также следующих нормативных правовых актов:

-Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.05.2023 №392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Умка» города Магнитогорска;

1.2. Целями Программы являются:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий

для прохождения спортивной подготовки;

- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд;
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. (ч. 1 ст. 84 ФЗ 273).

Цели на различных этапах спортивной подготовки

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. (п.6.1. ФССП)

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. (п.6.2. ФССП)

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. (п.6.3. ФССП)

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Фигурное катание – конькобежный вид спорта, относится к сложно-координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении обучающегося или пары обучающихся на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращения, прыжки, комбинации шагов, поддержки и т.д.) под музыку.

Как отдельный вид спорта фигурное катание на коньках признано в 1871 г. на 1-м Конгрессе конькобежцев. В столице Австрии, Вене, в 1882 году состоялись первые соревнования по фигурному катанию, которое стало первым зимним видом спорта, включенным в олимпийскую программу. 28 октября 1908 г. впервые в истории на Олимпийских играх в Лондоне состоялись соревнования по данному виду спорта.

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин. Мужское и женское одиночное катание характеризуется тем, что фигурист должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками, прыжками во вращении. Важными критериями являются связь движений обучающегося с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм.

Соревнования в одиночном катании проходят в 2 этапа: первый этап - короткая программа, второй – произвольная программа.

В фигурном катании на коньках уже на начальном этапе обучения движениям юному фигуристу приходится различать давление на то или другое ребро конька, производить перекаат с одной части стопы на другую. Необходим высокий уровень как вестибулярной устойчивости, так и тактильной чувствительности свода стопы.

Высокие требования к динамическому и статическому балансу, особенно в специальных элементах и вращениях. Высокие требования к координации движений. Движения часто выполняются асимметрично, односторонне, всем телом, с ротацией, в одну сторону - при вращениях, прыжках, поддержках. Разнообразие локомоций, поз, вращений, прыжков в сочетании с взаимодействием с партнером. Высокие требования к управлению темпоральными характеристиками и ритмом движения в сочетании с музыкальным сопровождением. Высокие требования к ориентированию в пространстве, манипулированию элементами среды (интерактивное взаимодействие со льдом).

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

Учебно-тренировочный процесс в учреждении имеет структуру годового цикла и зависит от сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон). Начало учебного года в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска устанавливается с 01 сентября по 31 августа. *(п. 3.1. Пр. 634 от 03.08.2022).*

Реализация Программы в Учреждении осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный;
- совершенствования спортивного мастерства.

Комплектование учебно-тренировочных групп формируется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; *(пп. 4.1. Приказа № 634)*
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям по фигурному катанию *(п. 36 и п. 42 Приказа Л9 1144н)*

Таблица 2

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3
---	-------------------	----	---

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. *(п.9 ФССП)*

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фигурное катание на коньках» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. *(п.10 ФССП)*

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки (начальный и этап спортивной специализации) не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП. *(п. 4.3.Пр. 634 от 03.08.2022)*

Наполняемость на этапах совершенствования спортивного мастерства определяется с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовке по виду спорта «фигурное катание на коньках», но не менее КМС для групп ЭССМ. *(п.2 Пр. 392 от 30.05.2023)*

Возможен перевод обучающихся из других Организаций. *(п. 4.2. Приказа № 634)*

При необходимости на временной основе учебно-тренировочные группы объединяют для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, болезни, отпуском.

Возможно проведение занятий при необходимости одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при выполнении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. *(п. 3.7 п.3.8 Пр. 634 от 03.08.2022)*

2.2 Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). *(п. 3.2. Пр. 634 от 03.08.2022)*. Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6-10	12-14	14-18	20-22	24-28

Общее количество часов в год	312-520	624-728	728-936	1040-1144	1248-1456
------------------------------	---------	---------	---------	-----------	-----------

Распределение часов по этапам и годам спортивной подготовки осуществляется с учётом возрастных особенностей обучающихся и постепенным увеличением учебно-тренировочной нагрузки с целью сохранения их физического и психического здоровья и увеличения сроков спортивного долголетия для достижения максимально возможного спортивного результата.

Количество часов спортивной подготовки в неделю и на год на каждом этапе спортивной подготовки планируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку в зависимости от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.)

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. *(п. 15.2 ФССП)*

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. *(п.15.2 ФССП)*

В зависимости от специфики и периода подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки. *(п. 46 пр. 999 от 30.10.2015)*

Начало учебно-тренировочных занятий в учреждении не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 *(п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)*

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы обучения: групповые занятия, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные индивидуально-групповые занятия, а также учебно-тренировочные занятия с использованием цифровых и (или) дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом. *(п. 15.1 ФССП)*

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

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. *(п. 19 ст. 2 Федерального закона 329-ФЗ)*

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью

(продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач периода подготовки и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных сборов, (п. 39 Пр.999 от 15.10.2015) приведенной в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

При планировании участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) Учреждение самостоятельно формирует количественный состав обучающихся с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план субъекта Российской Федерации и муниципального образования город Магнитогорск, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более). *(п. 3.5. Пр. 634 от 03.08.2022).*

2.3.3 Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. *(п. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Челябинской области и (или) Российской Федерации. *(п. 3.4 Пр. № 634 от 22.08.2022)*

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий.

2.3.4 Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организаторами положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся

положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фигурное катание на коньках»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. *(п. 3 главы 3 ФССП)*

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. *(п. 4 главы 3 ФССП)*

Учреждение, в том числе за счет средств муниципального бюджета, вправе проводить спортивные мероприятия за пределами Российской Федерации в случае, если дополнительными образовательными программами спортивной подготовки предусмотрено проведение спортивных мероприятий за пределами Российской Федерации.

Таблица 5

Виды и объем соревновательной деятельности

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

Контрольные и отборочные спортивные соревнования, планируемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» проводятся Учреждением в соответствии с этапом подготовки обучающихся и календарем спортивных мероприятий для допуска обучающихся к конкретным соревнованиям.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, в части, касающейся обучающихся в соответствующем соревновании. *(п. 7ч. 2)*

ст. 34.3 Федерального закона 329-ФЗ)

2.3.5 Иные виды (формы) обучения – тестирование и контроль, инструкторская и судейская практика, спортивные праздники, медико – восстановительные мероприятия и т.д.

Инструкторская и судейская практика. Эта работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) обучающихся.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитана на 52 недели в году.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (далее – учебный план), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. *(п. 15.1 ФССП)*

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. *(п. 15.1 главы 4 ФССП)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в учреждении используются следующие виды планирования:

–перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учётом олимпийского цикла;

–ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;

–ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

–ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. *(п. 3.3 Пр. № 634 от 22.08.2022)*

При составлении учебно-тренировочных планов учитываются в том числе учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), и спортивные мероприятия проводимые с целью участия обучающихся учреждения в спортивных мероприятиях по следующим дисциплинам:

– одиночное катание

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 соответствующим по спортивным дисциплинам.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
			ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	
	Недельная нагрузка в часах	6	12	12	14	16	16	20	20	24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	2	3	3	3	3	3	4
	Наполняемость групп (человек)	10-20	10-20	10-20	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	3 и более
	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Объем годовой учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки (часы)								
1	Общая физическая подготовка	78-103	125-187	125-187	73-146	83-166	83-166	94-104	94-104	112-125
2	Специальная физическая подготовка	31-62	94-125	94-125	124-146	141-166	141-166	156-208	156-208	125-187
3	Участие в спортивных соревнованиях	3-6	6-19	6-19	15-29	17-33	17-33	73-94	73-94	112-137
4	Техническая подготовка	94-140	187-281	187-281	291-328	333-374	333-374	416-468	416-468	562-624
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-9	6-19	6-19	15-29	17-33	17-33	31-52	31-52	25-50
6	Хореографическая подготовка	31-62	94-125	94-125	109-146	125-166	125-166	156-208	156-208	125-187
7	Инструкторская и судейская практика (3-6	6-12	6-12	7-44	8-50	8-50	10-62	10-62	62-187
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-3	6-19	6-19	15-29	17-33	17-33	21-42	21-42	50-112
Общее количество часов в год		312	624	624	728	832	832	1040	1040	1248

2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого человека с высоким уровнем физической культуры (*п. 25 ст. 2 Федерального закона 329-ФЗ*), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающегося патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;
- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черт характера;
- вовлечение учащихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
- политинформаций, чтения периодической печати;
- изучения истории своего города, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы;
- пропаганды традиций российского спорта;
- вовлечения юных обучающихся в общественно полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;
- привлечения обучающихся спортивной школы к организации спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах и других учебных заведениях, инструкторской и судейской практике;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения;
- педагогического совета, тренерского совета и актива обучающихся.

Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий, а также участие обучающихся в планировании и осуществлении учебно-тренировочной работы и других мероприятий спортивной школы.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <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	В течение года

		<p>качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; 	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; 	В течение года

		– формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	
2.3.	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		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года
3.2	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	Февраль
		9 мая – День Победы	Май
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.5.	Практическая подготовка	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Допинг (англ. doping, от англ. dore — «дурь», «дурманящее средство») — спортивный термин, обозначающий принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, мышечную силу или даже стимулировать синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы (например, стероиды).

Допингом в спорте называется нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. *(ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для обучающихся. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена во Всемирном антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного олимпийского комитета - МОК). Каждый год ВАДА издает обновленный список запрещенных препаратов для спортсменов и новые версии следующих стандартов: «Международный стандарт для лабораторий», «Международный стандарт для тестирований» и «Международный стандарт для оформления терапевтических исключений» и предотвращения применения допинга.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. *(ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций для обучающихся и родителей;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны соблюдать их.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений

антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка представления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанции или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода в соревновательный или внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- 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.

План мероприятий направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися фигурным катанием на коньках молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся фигурным катанием на коньках молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Обучающиеся по Программе, имеющие трудовые отношения с Учреждением в должности «спортсмен», «спортсмен-инструктор», знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «фигурное катание на коньках». *(п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	по назначению	
	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	по назначению	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	по назначению	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в	по назначению	

	спорте (беседа)		
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе при организации и проведении спортивных мероприятий и спортивных соревнований (*п. 41 Приказа №999 от 15.10.2015*)

Эта работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний техники фигурного катания на коньках, методики тренировки, правил соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести разминку в своей группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Под руководством тренера-преподавателя составить план подготовки своей группы к соревнованиям.
6. Руководить группой обучающихся на соревнованиях и другие.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства спортивной школы по фигурному катанию на коньках.

2. Под руководством тренера-преподавателя участвовать в судействе контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по фигурному катанию на коньках, проводимых учреждением.

3. Самостоятельно провести судейство контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по фигурному катанию на коньках, проводимых учреждением.

4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Обучающиеся привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе мероприятий по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольно-тестовых мероприятий и контрольных соревнований.

В группах совершенствования спортивного мастерства обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные учебно-тренировочные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счёт самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по фигурному катанию на коньках.

2. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и составления конспектов.

3. Особенности организации учебно-тренировочных занятий.

Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 9.

Таблица 9

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Этап начальной подготовки	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Совместное заполнение дневника спортсмена
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Изучение правил фигурного катания, знание элементов фигурного катания на коньках
Учебно-тренировочный этап (этап	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии
	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии,

спортивной специализации)			умению составлять конспект отдельной части занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил фигурного катания на коньках, умению решать ситуативные вопросы
Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) обучающихся. *(п. 42 Приказа № 999)*

В учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля, *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)* и контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования

в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России, *(п. 36 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, *(п. 42 Приказа № 1144н)*

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлен в таблице № 10.

Таблица 10

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Классификация средств восстановления

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств:

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

Медико-биологические средства восстановления:

Чтобы избежать возникновения переутомления, обучающемуся необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления нужно рассматривать в двух направлениях: 1) восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса; 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом и др.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего, избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

- 1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;
- 2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;
- 3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

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

Гигиенические средства восстановления. Личная гигиена.

Достижение хороших результатов в тренировке и на соревнованиях связано с необходимостью строгого соблюдения основных требований личной гигиены и соответствующего режима.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный и стабильный распорядок дня;
- полноценный отдых и сон;
- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;
- состояние и оборудование спортивных сооружений.

Фигуристам - на соревнованиях рекомендуется включать в свой ежедневный рацион поливитамины, содержащие комплекс минеральных веществ: натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо. Кроме этого, в соревновательном периоде, а также во время

интенсивных тренировочных нагрузок рекомендуется применение витамина С, витаминов группы В. Комплекс витаминов А, Е, Д, К применяют индивидуально, по указанию врача. Пищевой режим, и в частности состав питания, играет далеко не последнюю роль. Приём пищи должен происходить регулярно, в одни и те же часы дня с таким расчётом, чтобы выходить на лёд не раньше чем через 1-2 часа после принятия пищи. В состав последней должны обязательно входить жиры и углеводы (сахар, глюкоза), но общее количество пищи никогда не должно быть обременительным: обучающийся должен выходить из-за стола с таким чувством, как будто мог бы охотно и ещё поесть.

Коньки. для фигурного катания изготавливаются во множестве различных образцов и моделей. Однако, существуют некоторые общие требования, которым должна удовлетворять каждая модель. Коньки должны наглухо привинчиваться к обуви маленькими шурупами (числом 12-14 штук). Коньки должны иметь высоту не меньше половины ширины подошвы. Лезвие должно быть изогнуто, при чем перед и задок загibaются кверху, несколько круче, чем середина. Лезвие должно быть в толщину от 4 до 6 мм и в длину не более, чем на 3 см. длиннее башмака. Коньки должны быть изготовлены из лучшей закаленной стали и никелированы (для защиты от ржавчины).

Обувь для фигурных коньков должна быть легкая и прочная, плотно обтягивающая ногу. Повсеместно приняты высокие (не ниже 30 см.) ботинки на шнуровке, из мягкой, но не растягивающейся кожи, лучше всего из американского опойка. Подошва должна быть из твердой кожи, толщиной не менее 4 мм, чтобы шурупы не проходили насквозь. Каблук широкий и прочный должен иметь высоту не менее 1,5 см и не более 3 см. Ботинки должны достаточно плотно сидеть на ноге, чтобы не было ни малейшего вихляния ноги; носок же должен быть настолько широк, чтобы можно было шевелить пальцами. При тесном носке кровообращение сильно затрудняется, и пальцы легко мерзнут. Привинчивать коньки следует так, чтобы лезвие проходило под серединой пятки и под промежутком между большим и вторым пальцем. При шнуровании ботинка следует до перегиба подъема затягивать шнурки туго, затем обвести шнурки вокруг ноги и, связав их простым узлом, шнуровать далее значительно свободнее.

Одежда должна быть достаточно легка, чтобы не вызывать слишком обильного пота, и во всяком случае, не на меху. Белье лучше всего обыкновенный бумажный (не шерстяной) трикотажный гарнитур и теплые шерстяные носки. Если ноги очень зябки, полезно обвертывать ступни бумагой.

Лучше всего кататься вовсе без шапки, пользуясь в холодные дни наушниками. Можно надевать шерстяную вязаную шапочку. На состязаниях обычно надевают круглую барашковую шапочку. Перчатки лучше всего черные, шерстяные.

Женщинам рекомендуется вместо юбки надевать штаны с высокими чулками. Если же юбке отдается предпочтение, то последняя должна быть достаточно широка и не слишком длинна, чтобы не стеснять движений.

Педагогические средства восстановления

В проблеме восстановления центральное место следует отводить педагогическим средствам, предполагающим управление работоспособностью обучающихся и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности на основании учета количественных характеристик режимов нагрузки и отдыха. К педагогическим средствам восстановления относят: подбор, вариативность и особенности сочетания методов и средств в процессе построения программы тренировочных занятий, разнообразие и особенности сочетания нагрузок при построении микроциклов. Применение педагогических средств восстановления спортивной работоспособности указаны в таблице 11.

Применение педагогических средств восстановления спортивной работоспособности

	Средства восстановления		
	Рациональное планирование тренировки соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств в конкретных видах спорта; введение специальных восстановительных периодов	Волнообразность и вариативность нагрузки в занятии; широкое использование специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажеров, использование специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления.	Построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные индивидуальная разминка и заключительная часть занятия.
Уровни восстановления	Основной	Текущий	Оперативный
Время применения	В мезо- и микроциклах, от микроцикла к микроциклу	В процессе отдельного занятия или после него	В сериях или отдельных упражнениях в каждом занятии
Воздействия	Модель мезо- и микроцикла	Модель тренировочного занятия в различных режимах нагрузки с отдыхом	Модель серии упражнений уроке в различных режимах Нагрузки с отдыхом
Направленность	Направлены на основные функциональные системы организма, обеспечивающие развитие, повышение и восстановление спортивной работоспособности.		

Одним из основных принципов построения спортивной тренировки является цикличность, которая проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса – отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, макроциклов.

Также выделяют подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и восстановительный этапы. Методика их построения зависит от различных факторов. К ним в первую очередь следует отнести особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок отдельных занятий. Чтобы правильно построить микроцикл, нужно точно знать, какое воздействие оказывают на обучающегося различные по величине и направленности нагрузки, каковы динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них. Не менее важным являются также сведения о суммарном эффекте нескольких различных нагрузок, о возможности использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации процессов восстановления после больших и значительных нагрузок.

Также большую роль играет оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в тренировочных микроциклах. Кроме того, используют разгрузочные циклы, основная функция которых – обеспечение полноценного восстановления после напряжённой тренировки в предыдущих микроциклах и создание оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в организме обучающегося.

К педагогическим средствам восстановления относятся физические упражнения, подбор и вариативность сочетания которых в структуре программ тренировочных занятий в мезо – и микроциклах обеспечивает достижение планируемого результата. Их следует

применять индивидуально с учетом функциональных особенностей организма каждого обучающегося.

Правильный подбор упражнений и методов их использования в основной части занятия обеспечивает высокую работоспособность обучающихся, необходимый уровень их эмоционального состояния, что благоприятно сказывается на процессах восстановления между отдельными упражнениями, а также на характере утомления. Этому способствует оптимальное сочетание групповой и индивидуальной форм работы, использование средств активного отдыха между упражнениями

Большое значение как средство активного отдыха имеет общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме обучающегося, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка. Известно, что основная цель разминки – достижение оптимальной возбудимости ЦНС, мобилизация физиологических функций организма для выполнения относительно более интенсивной мышечной деятельности и “проработка” мышечно-связочного аппарата перед тренировочным занятием или соревнованием. Ее недооценка нередко является причиной различного рода травм опорно-двигательного аппарата, которые не только снижают функциональные возможности организма, но и выводят обучающегося из строя иногда на длительный срок.

Умелое использование педагогических средств восстановления повышает работоспособность обучающегося, снижает у него риск возникновения предпатологических и патологических состояний, а также способствует спортивному долголетию.

Таблица 12

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 – 8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба,	8 – 10 мин.
Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.

В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

III. Система контроля

3.1 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:

3.1.1 На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- 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;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получение общих сведений об антидопинговых правилах и их соблюдение;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.1.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- получение общих теоретических знаний о правилах виде 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;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- 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 антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- 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 не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- получение общих теоретических знаний о правилах виде спорта «фигурное катание на коньках»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- сохранение здоровья;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «КМС» не реже одного раза в два года;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижением соответствующего уровня спортивной квалификации. *(п. 12 Примерной Программы по виду спорта)*

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год *(п. 5 Приказа № 634)* и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. *(п. 5 Приказа № 634)*

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или непрохождение промежуточной аттестации по уважительной причине признаются академической задолженностью. Обучающимся, не прошедшим промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющим академическую задолженность, по решению педагогического совета могут быть предоставлены следующие возможности:

- однократно продолжить освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этом же этапе (при наличии вакантных мест на данном этапе спортивной подготовки);

- перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). *(п. 3.2. ст. 84 Федерального закона 273-ФЗ)*

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. *(п. 3 Приказа № 392)*

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «фигурное катание на коньках» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. *(п. 2 главы II ФССП по виду спорта)*

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах № 12, 13, 14.

Критерии зачисления и перевода с этапа на этап спортивной подготовки представлены в Приложении 1.

Таблица 13

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

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

	на двух ногах (за 1 мин)	о раз	65		68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество о раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

Таблица 14

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

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

Таблица 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	39
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			85	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа

4.1. Структура рабочей программы

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании данной Программы.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых

она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапов совершенствования спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки непосредственно тренером-преподавателем в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера-преподавателя.

4.2. Виды подготовки

В спортивной практике выделяют следующие виды подготовки обучающихся:

- *теоретическая подготовка;*

- *техническая подготовка;*

- *тактическая подготовка;*

- *физическая подготовка;*

- *психологическая подготовка.*

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая

подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

4.2.1 Физическая подготовка

Физическая подготовка включает разделы общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП), способствует всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм обучающегося с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма обучающегося,
- повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности обучающихся путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

К средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, на льду. Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

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

Имитационные упражнения. Игры с элементами вращений, прыжков, статических поз, равновесия. Хореография. Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков.

Упражнения у станка. Позиции ног 1, 2, 3, 5. Деми плие (полуприседание) на 1, 2, 5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с деми плие. Батман жэте из 1 позиции. Препарасьон к ронд – де жамб. Ронд – де жамб, партер ан деор и андедан только по точкам (со 2 полугодия – по кругу). Батман релевелянт. Батман фондю. Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра. Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки соте из 1, 2 и 5 позиции. Прыжки в 1, 2 и 5 позициях. Простое адажио.

Танцевальные элементы танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

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

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

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

Упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения и внимания.

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

Хореографическая подготовка.

Вводятся упражнения на полупальцах. Адажио у станка и в упражнении на середине. Упражнения у станка. Сутеню на 90° вперед, в сторону, назад. Большой батман балансе (медленный темп).

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

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

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

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

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

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

4.2.2 Техническая подготовка

Техническая подготовка – процесс обучения обучающегося основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

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

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

Специальные имитационные упражнения помогают решать задачи технической подготовки. В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, 44 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 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). Изучение 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.

Подготовка произвольной программы соответствующей требованиям ЕВСК. Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

Изучаемый материал представлен в виде блоков. Каждый блок включает систему заданий и последовательность их исполнения. Внимание уделяется:

- совершенствованию техники скольжения по нескольким направлениям (шаги, основанные на основных элементах обязательных упражнений, составление и построение дорожек шагов по прямой и по кругу, спирали простые и сложные с перетяжками с хода вперед наружу – вперед внутрь и с хода вперед внутрь – вперед наружу на правой и левой ноге с разнообразным положением рук и свободной ноги);

- изучению и овладению техникой однооборотных прыжков. Прыжки выполняются в обе стороны; – овладению техникой вращений. Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька и т.д.);

- совершенствованию четких подъездов и выездов из элементов;

- подготовке и вкатыванию программы произвольного катания на 1,5 минуты с включением вышеуказанных элементов

На тренировочном этапе ранее изученные упражнения с увеличением темпа, ритма, амплитуды движений.

Повторение и совершенствование обязательных упражнений и элементов произвольного катания, пройденных в предыдущие годы.

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

Шаги, построенные на троечных, скобочных, крюковых и вы крюковых поворотах, вправо и влево на наружных и внутренних ребрах конька по прямой и «серпантин». Циркули. Вращения – «винт», в «ласточке», в «заклоне», вращения со сменой ног, со сменой позиций, с различным положением головы, рук и свободной ноги.

Вращение «волчок» в различных комбинациях, вращение со скрещенными ногами, комбинированные вращения.

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

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

Овладение техникой обязательных упражнений и элементов произвольного катания, требуемых единой классификационной программой по данному разряду.

Прокатывание программ под музыку в целом

4.2.3 Тактическая подготовка

Моделирование соревновательных ситуаций, моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.)

Тактическая подготовка обучающегося направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика – это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований. Различают индивидуальную, групповую и командную тактику.

Тактика обучающегося в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят перед ним.

Все разнообразие таких задач можно свести к четырем:

- показать максимальный, рекордный результат;
- победить соперника независимо от того, какой будет показан результат;
- выиграть соревнования и одновременно показать высший результат;
- показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований - четвертьфинал, полуфинал и финал.

От решения какой-либо одной из этих задач в соревновании и будет зависеть, какую тактику изберет обучающийся.

Можно выделить 4 тактические формы ведения соревновательной борьбы:

- тактику рекордов;
- тактику выигрыша соревнований независимо от показанного результата;
- тактику выигрыша соревнований с высоким результатом; - тактику выхода в очередной тур состязаний.

Тактика рекордов. В циклических видах спорта чаще всего применяется тактика лидирования в ходе состязания. Обучающийся берет на себя роль лидера задолго до финиша и старается удержать преимущество до конца соревнований. Указанная тактика может вывести из равновесия основных конкурентов, заставить их нервничать, менять свои тактические планы.

Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата. Эту тактику обычно применяют в финальных соревнованиях, а также тогда, когда показанный спортивный результат не может повлиять на окончательное распределение мест между основными соперниками.

Любой из тактических приемов должен быть тщательно подготовлен в процессе тренировки.

Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом. Это довольно редкая тактика. Она встречается тогда, когда места в соревнованиях определяются без финалов, т.е. по результатам, показанным в различных попытках.

При решении этой задачи возможны две ситуации:

- когда основные соперники уже стартовали, и обучающемуся известен их результат;
- когда основные конкуренты стартуют в последующих попытках.

Принято различать общую и специальную тактическую подготовку. Общая тактическая подготовка направлена на обучение обучающегося разнообразным тактическим приемам. Специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

- приобретение обучающимся знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном и смежных видах спорта);
- сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере и разработка тактического плана выступления обучающегося на соревновании;
- освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;
- формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;
- овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Специфическими средствами тактической подготовки являются: - физические упражнения, т.е. двигательные действия, используемые для решения определенных тактических задач. В тактических действиях выделяют три главные фазы:

- восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- мысленное решение тактической задачи;
- двигательное решение тактической задачи.

Все эти фазы тесно связаны с памятью и представляют собой нейромоторные компоненты решения тактической задачи. Они могут моделировать отдельные тактические приемы или целостные формы тактики состязаний.

В зависимости от этапа подготовки эти упражнения применяются:

- а) в облегченных условиях;
- б) в усложненных условиях;
- в) в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

Общие и специальные знания по тактике в избранном виде спорта составляют необходимую предпосылку изучения различных тактических действий и овладения тактическими навыками. Кроме того, они являются основой творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных задач.

Обучающийся должен знать:

- правила соревнований, особенности их судейства и проведения;
- условия соревнований и своих противников; - основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической,
- технической и волевой подготовленности;
- главные особенности тактики своего вида спорта и др.

Важное значение имеет изучение специальной литературы, изучение правил, особенностей судейства и проведения соревнований, анализ фото, киноматериалов по тактике, анализ наблюдений на соревнованиях, изучение условий и мест проведения соревнований.

Тактическая подготовка сводится в одних случаях к рациональному распределению сил обучающегося в ходе соревнований или целесообразному использованию техники для решения 16 конкретных спортивных задач, в других – к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому и своевременному переключению с одной системы тактических действий на другую.

4.2.4 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка фигуристов служит для лучшего освоения практических занятий, успешного прохождения инструкторской и судейской практики и является составной частью воспитательной работы и психологической подготовки.

Теоретическая подготовка осуществляется постоянно и на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме отдельных уроков, лекций, разбора методических пособий, плакатов и киноматериалов, а также бесед на практических занятиях. Теоретический материал преподносится обучающимся в объеме, доступном и необходимом для освоения дальнейших практических занятий.

По мере спортивного совершенствования гребца отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

4.3. Структура учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки

Структура тренировочного процесса – это система тренировочных занятий, целенаправленно построенных для решения конкретных задач спортивной подготовки.

Рациональная периодизация подготовки обучающихся строится с учётом следующих положений:

- 1) традиционной периодизации подготовки фигуристов;
- 2) определения тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах спортивной подготовки;
- 3) выбора основных средств и методов спортивной подготовки;
- 4) динамика роста физической подготовленности;
- 5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют:

1. Микроструктура (микроцикл) – это минимальная по продолжительности структура, включающая несколько тренировочных занятий, обеспечивающих достижение организмом обучающегося первой и второй фазы долговременной адаптации (фазы «мобилизации» и «преобразований»).

2. Мезоструктура (мезоцикл) – это средняя по продолжительности структура, способствующая формированию второй долговременной фазы адаптации (фазы «преобразований») с достижением нового уровня спортивной подготовленности. Мезоцикл – это тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель (месяц), позволяющий обеспечить достижение тренировочного эффекта, который может выражаться в заметном увеличении силы, выносливости и других компонентов соревновательного потенциала.

3. Макроструктура (макроцикл) – это максимальная по продолжительности структура, основной целью которой является достижение наилучшей спортивной формы в сроки проведения главных соревнований для обучающегося.

Структура определяется исходя из 8 основных условий:

- необходимый для решения задач временной отрезок;
- закономерности становления спортивной формы;
- соотношение различных видов и сторон подготовленности;
- календарь соревнований;
- структура тренировочной и соревновательной деятельности;
- последовательность тренировочного процесса;
- характер адаптации обучающихся;
- скорость восстановительных процессов.

С учетом сложности и многосторонности системы подготовки обучающихся при планировании годичного цикла используются дополнительные структурные образования: этапы и периоды.

Этапы годичной подготовки конкретизируют общую направленность используемых тренировочных средств (общеподготовительный, специально подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, этап непосредственной предсоревновательной подготовки) или специфику формирования спортивной формы (накопительный, базовый, реализационный, восстановительный).

Периоды годичной подготовки обозначают контрастную смену решаемых в данный период задач (подготовительный, соревновательный и переходный).

Структура отдельного тренировочного занятия определяется многими факторами:

- задачами, поставленными перед занятием;
- закономерностями изменения функционального состояния в процессе решения данных задач;
- параметрами тренировочных нагрузок, включенных в различные части занятия;
- индивидуальными особенностями реакции организма обучающегося;
- оперативной информацией о качестве выполнения тренировочных нагрузок;
- воздействия внешних факторов (погода, изменение обстановки, поломка инвентаря и т. д.).

Наилучшим сочетанием в одном занятии двух нагрузок разной направленности могут быть:

- гибкость + скорость;
- координация + сила;
- координация + скорость;
- сила + выносливость;
- скорость + выносливость.

По интенсивности сочетать две нагрузки следует:

- максимальная + малая;
- субмаксимальная + умеренная;
- большая + малая.

При необходимости использования трех нагрузок разной направленности:

- координация + скорость + выносливость;
- скорость + сила + выносливость;
- сила + скорость + выносливость;
- скорость + сила + гибкость.

По интенсивности сочетать три нагрузки целесообразно:

- малая + максимальная + умеренная;
- умеренная + большая + малая;
- умеренная + максимальная + малая; – большая + малая + максимальная.

4.3.1 Микроцикл

В спортивной тренировке выделяют различные виды микроциклов.

Собственно тренировочные микроциклы по величине нагрузки бывают обычными или ударными. Основные цели обычных микроциклов: стимуляция адаптационных процессов в организме обучающихся, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой и т.д. подготовки.

Ударные микроциклы вследствие непривычно большой нагрузки и сопутствующего ей недовосстановления значительно усиливают ответную реакцию организма, они широко применяются в конце подготовительного и в соревновательном периодах.

Подводящие микроциклы моделируют режим, программу и условия предстоящих состязаний (распределение нагрузок и отдыха в соответствии с порядком чередования игровых дней и интервалов между ними и т.д.), в них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки.

Соревновательные микроциклы прежде всего включают в себя участие в соревнованиях, кроме того, в них используются дополнительные тренировочные занятия, средства восстановления, изучение соревновательной деятельности соперников.

Восстановительные микроциклы следуют обычно за напряженными состязаниями или за тренировочными микроциклами с повышенной нагрузкой (например, ударными). Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме обучающегося. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

Использование других по названию микроциклов востребовано для большей конкретизации их направленности: базовый, реализационный, специализированный, накопительный и т. д.

Длительность микроцикла зависит от величины и направленности используемых в нем тренировочных занятий и изменяется в диапазоне от 3 до 14 дней.

Достичь первой фазы долговременной адаптации можно в течение двух дней за счет воздействия двух однонаправленных тренировочных занятий с большим и значительным воздействием. Однако время восстановления после этого не позволяет в течение суток проводить тренировочные занятия. В сумме по времени данный микроцикл будет составлять три дня.

Увеличение продолжительности микроцикла до 14 дней (две недели) может быть востребованным в трех случаях:

1. Необходимость точно согласовать время восстановления большого количества физических качеств и функциональных систем организма обучающегося в конкретные рамки участия в соревновании (фаза сужения и подводки к соревнованию) с использованием «подводящего» микроцикла.

2. Включение в систему подготовки «шлифовочного» микроцикла для текущей коррекции отдельных сторон подготовленности (теоретической, технической, тактической, психологической). Для решения данных задач минимальным временем является двухнедельный срок.

3. Использование концентрированного воздействия «переводных» или «ударных» микроциклов с использованием занятий с большими нагрузками.

Наибольшее распространение получили трех–четырёхдневные или семи – восьмидневные микроциклы. Все они привязаны к рабочей неделе при совпадении дня отдыха с воскресными днями или со скользящими по неделе днями отдыха.

4.3.2 Мезоцикл

Тренировочный мезоцикл направлен на активизацию морфо-функциональных преобразований в организме обучающегося, обеспечивающих развитие отдельных физических качеств или сторон подготовленности обучающегося. Мезоцикл представляет собой относительно целостный этап тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6 недель. Наиболее популярны четырехнедельные мезоциклы.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительно-поддерживающий.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение обучающихся к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на решение задач общей и вспомогательной физической подготовки. В определенном объеме используют специально-подготовительные упражнения для повышения возможностей систем и механизмов, определяющих уровень разных видов выносливости: избирательного совершенствования скоростно-силовых качеств и гибкости; становления двигательных навыков и умений, обуславливающих в результате эффективность последующей работы.

В базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных

возможностей основных систем организма обучающегося, развитию физических качеств, становлению технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности работой, широким использованием занятий с большими нагрузками.

В контрольно-подготовительных мезоциклах синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности обучающегося, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т. е. осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является широкое применение специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным, а также собственно соревновательных упражнений.

Предсоревновательные мезоциклы предназначены для устранения мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки обучающегося, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах приобретает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. В зависимости от состояния, в котором обучающийся подошел к началу предсоревновательного мезоцикла, тренировка может быть построена преимущественно на основе нагрузочных микроциклов, способствующих дальнейшему повышению уровня специальной подготовленности, или разгрузочных, способствующих ускорению процессов восстановления, предотвращению переутомления, эффективному протеканию адаптационных процессов.

Количество и структура соревновательных мезоциклов в тренировке обучающихся определяются спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и степенью подготовленности. Ответственные соревнования, например в циклических видах спорта, охватывают обычно период от 2 до 3 мес. В течение этого времени, как правило, планируются 2–4 соревновательных мезоцикла.

Восстановительный мезоцикл имеет большое значение для сохранения определенной волнообразности воздействия тренировочных нагрузок. Опыт последних лет свидетельствует о необходимости строгого соответствия между периодами напряженной работы и относительного восстановления в мезоциклах. При этом следует учитывать продолжительность этих периодов, величину нагрузки в каждом из них: чем выше нагрузки в ударных микроциклах, тем ниже они должны быть в восстановительных; чем продолжительнее период напряженной работы, тем длительнее должно быть время, отводимое на восстановление. При планировании в мезоцикле 2–3 микроциклов с особо напряженными программами часто недостаточно одного недельного восстановительного микроцикла для полноценного восстановления и эффективного протекания в организме обучающихся адаптационных процессов. Количество таких микроциклов может быть доведено до двух, а при непосредственной подготовке обучающихся к соревнованиям – даже до трех. Таким образом, продолжительность мезоциклов может достигать 5–6 недель.

4.3.3 Макроцикл

Периоды подготовки в годичном цикле определяют границы перехода из одной в другую фаз спортивной формы: приобретения, становления и временной утраты спортивной формы.

С учетом выраженности фаз у фигуристов различают 3 периода годичного цикла: подготовительного периода (июнь - ноябрь), включающего этап контрольных соревнований (сентябрь - ноябрь), соревновательного (декабрь - апрель) и переходного периода (апрель - май).

К основным задачам подготовительного периода (этап максимальной реализации индивидуальных возможностей) можно отнести:

1. Повышение общего уровня функциональных возможностей фигуристов.
2. Развитие скоростно-силовых способностей фигуристов.
3. Овладение новыми техническими элементами, включенными в короткую программу, оригинальный танец.

4. Овладение сложными техническими элементами произвольной программы, произвольного танца.

5. Совершенствование исполнения соревновательных программ.

Основными средствами подготовки фигуристов-одиночников в этот период являются общая, вспомогательная подготовка и специальная подготовка. Соотношение средств ОП, ВП и СП у одиночников высшей квалификации соответственно 10:10:80 - у мужчин и 10:15:75 - у женщин. Чем ниже квалификация фигуристов, тем меньший объем в тренировочном процессе составляет СП (до 54-55 %). Однако при этом должен быть увеличен объем средств ОП и ВП. Недельный цикл подготовительного периода тренировки фигуристов-одиночников состоит из шести тренировочных дней (7-й - выходной). Высококвалифицированные фигуристы затрачивают на ОП и ВП от 6 до 8 ч в неделю. Объем средств ОП на общеподготовительном этапе подготовительного периода снижается до минимума к концу специально-подготовительного этапа. В июне - июле занятия по общей подготовке проводятся ежедневно, объем одного занятия отличается от другого лишь временем, отводимым на него (от 1,5 до 3 ч). Объем часов на специальную подготовку увеличивается, как было сказано выше, с ростом мастерства фигуристов.

В подготовительном периоде, когда подобрано музыкальное сопровождение к программе, обучающийся, тренер и хореограф приступают к постановке программ и разучиванию.

Схематично этот процесс можно представить так:

- 1) выполнение макета соревновательных программ с обозначением элементов;
- 2) совершенствование фрагментов программы с одним элементом, двукратное выполнение фрагмента с одним и тем же элементом без интервала отдыха, например, первый элемент выполняется под музыку, а затем повторяется без нее;
- 3) совершенствование выполнения фрагментов программы с двумя, тремя, четырьмя элементами и т.д.;
- 4) полные прокаты программ.

На этом же этапе целесообразно применять регрессирующий и прогрессирующий прокаты короткой программы.

Разучивание произвольной программы (после ее постановки) рекомендуется начинать с макета, в котором даны одинарные прыжковые элементы. Причем прокат макета произвольной программы целесообразно давать в начале тренировочного занятия в качестве разминки. После "функционального" настроя переходят к совершенствованию выполнения программы по частям.

Одну часть произвольной программы лучше выполнять в режиме тренировки с жесткими интервалами отдыха. На специально-подготовительном этапе (ударные микроциклы) подготовительного периода начинается совершенствование выполнения произвольной программы, используется прогрессирующий и чередующийся прокаты программы. Полные прокаты произвольной программы следует начинать с середины августа.

Постепенно от микроцикла к микроциклу необходимо увеличивать количество прокатов (до 8 в одном микроцикле).

Зарубежные фигуристы в подготовительный период обычно выполняют по 2-3 проката короткой программы ежедневно. Произвольные программы прокатываются целиком, начиная со второй недели августа, 4-6 раз в шестидневном микроцикле.

В обязательных танцах на льду особое внимание уделяют:

- реберности и мягкости скольжения;
- чистоте выполнения всех элементов;
- музыкальности и артистичности;
- легкости и непринужденности исполнения, безукоризненной осанке.

Оригинальный и произвольный танцы по частям и полностью отрабатывают на льду.

На данном этапе очень полезно принимать участие в показательных выступлениях и контрольных соревнованиях, это помогает проверять техническую готовность танцоров и вносить необходимые коррективы в оригинальный и произвольный танцы.

Общеподготовительный этап подготовительного периода. Втягивающий мезоцикл Продолжительность от 2 до 6 недель. Динамика величины физической нагрузки носит постепенный, плавный, волнообразный характер с одной вершиной. В основе тренировочного процесса лежит аэробный режим энергообеспечения двигательной деятельности. В данном мезоцикле не рекомендуется развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости и форсировать тренировочный процесс.

Базовый (развивающий) мезоцикл характеризуется дальнейшим ростом объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Структура и содержание приобретают более выраженный специфический характер за счет включения специализированных режимов работы, средств и методов и организационно-методических форм тренировочной деятельности.

Динамика физических нагрузок также носит волнообразный характер, но в отличие от втягивающего мезоцикла имеет уже 2-4 вершины. Их направленность преимущественно аэробно-анаэробная с акцентом на развитие скоростно-силовой выносливости. Дневные и вечерние занятия могут быть однонаправленными (на одно физическое качество) и разнонаправленными (комплексными) воздействиями на несколько двигательных качеств или навыков. Однонаправленные занятия, как правило, выполняются с большим объемом работы и позволяют более глубоко воздействовать на развитие отдельных двигательных качеств. Комплексные занятия применяются в основном на поздних микроциклах данного этапа, так как они по своей структуре ближе подходят к соревновательной деятельности.

В середине или в конце базового мезоцикла рекомендуется проводить разгрузочно-восстановительный микроцикл. Его характерная особенность – небольшая продолжительность (2-4 дня) и невысокая физическая нагрузка. Все это обеспечивает хорошее восстановление и переход к началу следующего этапа.

На этом этапе уже можно планировать с обучающимися соревновательную подготовку в виде тренировочных, товарищеских игр. После ударных микроциклов нужно обязательно восстановить обучающихся, иначе произойдет наслоение нагрузок в следующих микроциклах, что может привести к переутомлению.

Специально-подготовительный этап подготовительного периода. Базовый (специально-подготовительный) мезоцикл Продолжительность 3-4 недели. Особенности подготовки фигуристов на базовом специально-подготовительном этапе заключаются, прежде всего, в преобладании тренировочной работы на льду. Главное внимание на этом этапе уделяется технико-тактической подготовки, которую проводят в органическом единстве со специальной физической подготовкой. Динамика нагрузок волнообразная. Величина тренировочной нагрузки возрастает за счет повышения интенсивности, хотя средний объем работы несколько снижается. Нагрузки преимущественно специфического характера аэробно-анаэробной направленности. Снижаются аэробные и увеличиваются анаэробно-алактатные нагрузки и анаэробно-гликолитические нагрузки. Занятия по физической подготовке должны быть небольшими по времени (50-60 мин), но жесткие по режиму занятия, направленные на атлетическую подготовку. Занятия можно проводить в утреннее время, а объемные занятия по технической подготовке – в вечернее время, на льду. Первый цикл имеет разгрузочно-восстановительный характер.

Предсоревновательный мезоцикл Продолжительность 3-4 недели. Направленность основных занятий на этом этапе – технико-тактическая и тактическая подготовка. Первый цикл имеет разгрузочно-восстановительный характер. Заканчивается этот мезоцикл подводящим микроциклом.

Тренировка в соревновательный период. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных соревнований.

К основным задачам подготовки фигуристов-одиночников в этот период можно отнести следующие:

1. Достижение высоких спортивных результатов.
2. Повышение специальной выносливости.
3. Совершенствование выполнения сложных технических элементов.
4. Совершенствование выполнения соревновательных упражнений (короткой и произвольной программ).

В соревновательный период фигуристы-одиночники используют средства вспомогательной и специальной подготовки, однако основной объем нагрузки приходится на СП (85-90 %). Фигуристы высокой квалификации участвуют в 7-8 соревнованиях.

На этапе основных соревнований (январь - март) ведется целенаправленная тренировочная работа по исправлению ошибок, выявленных в ходе контрольных стартов. Фигуристы-одиночники используют в соревновательный период 5-6-дневные микроциклы, выполняя в каждой тренировке от 200 до 270 элементов, в среднем 40-50 элементов в день (75-90 % общей нагрузки занимают прыжковые элементы). Особую роль играют микроциклы, которые наиболее близки к старту, как правило это подводящие микроциклы, которые используются перед предстоящими соревнованиями и характеризуются восстановлением и психологической настройкой перед предстоящим стартом.

Таблица 16

В таблице 16 приведен пример стандартного 4-дневного подводящего микроцикла ледовой тренировки в рамках предстоящего соревнования.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг
1. 6-минутная разминка 2. Прокат короткой программы 3. Отработка элементов короткой программы	1. Отработка элементов короткой программы 2. Отработка элементов произвольной программы	1. 6-минутная разминка 2. Прокат произвольной программы 3. Отработка элементов короткой программы	1. Отработка элементов короткой программы 2. Отработка элементов произвольной программы

В соревновательный период также возможно моделировать трехдневный микроцикл: 1-й день - тренировка и контрольный старт по короткой программе, 2-й день - тренировка и контрольный старт по произвольной программе, 3-й день - отдых.

Целесообразно не менее чем за две-три недели до предстоящих стартов тренироваться именно в те часы, в которые будут проходить соревнования по обязательным, оригинальному и произвольному танцам. Желательно также за две недели до старта провести контрольную прикидку по программе соревнований или принять участие в показательных выступлениях с произвольной программой.

Тренировка в переходный период. Этот период охватывает апрель - май. Основной целью является восстановление сил и здоровья обучающихся. Для этого снижаются объем и интенсивность нагрузок ВП и СП и возрастает объем средств ОП. Для активного отдыха фигуристы занимаются такими видами спорта, как легкая атлетика, плавание, акробатика, спортивные игры. Обучающиеся совместно с тренером-преподавателем и хореографом анализируют свои выступления в прошедшем сезоне, исправляют ошибки в технике и осваивают новые связки шагов и отдельные элементы короткой программы, подбирают музыку и соответствующие движения для новых соревновательных программ.

Задачами, стоящими перед фигуристами на данном этапе являются:

1. Освоение некоторых новых элементов.
2. Совершенствование освоенных элементов.
3. Составление новых соревновательных программ.

Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, т.к. они препятствуют полноценному активному отдыху.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

Правильное построение переходного периода позволяет фигуристам не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

4.4. Программный материал по каждому этапу подготовки

4.4.1 Этап начальной подготовки

Этап рассчитан на 3 года. Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество.

Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств возможно использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;

- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

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

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

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

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

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

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. Особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной

кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Обучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках.

Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений.

Важным перед первым выходом на лёд, является обучение детей умению правильно падать вперёд и назад, с использованием гимнастических матов.

Непосредственно на льду основное внимание уделяется обучению скольжению, овладению равновесием.

С первых шагов необходимо, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивание, попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерного увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

Формой организации занятий является урок, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности работы.

Основные задачи по специальной технической подготовке (СТП):

1. Обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания:
 - элементам скольжения со сменой ребра, фронта и направления движения (группы простых и базовых шагов);
 - прыжковым элементам в 0,5; 1; 1,5; 2 оборота с различных подходов;
 - элементам простых и сложных вращений с различных подходов.
2. Обучение культуре выполнения соревновательных упражнений.
3. Выполнение соответствующих разрядных нормативов.

Основные задачи по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП, хореографии):

1. Содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов.
2. Развитие скоростных, двигательных-координационных способностей, гибкости с учетом специфики двигательной деятельности фигурного катания на коньках.
3. Развитие творческих способностей детей, исполнительского мастерства, музыкальности.

Таблица 17

Основные параметры нагрузки СТП в отдельном тренировочном занятии и в годовом макроцикле подготовки

Год занятий	Объем нагрузки (кол-во элементов)	Интенсивность нагрузки (упр.\мин)	Режим занятий
1	40-60	1,9-2,4	5-6 эл-тов по 8-10 попыток
2	64-80	1,6-2,0	8 эл-тов по 8-10 попыток
3	96-120	1,7-2,2	12 эл-тов по 8-10 попыток

Таблица 18

Виды МЦ и МКЦ, направленность, основной режим и динамика нагрузки в группах ЭНП 1-года занятий в годичном макроцикле

МЦ и МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки Виды подготовки
ОП одинарный. Втягивающий от 2 до 4 мкц	- доледовой адаптации	Средний ОФП – 80% СФП – 20% + ритмика 45 мин. – 3 раза в нед.
ОП одинарный. втягивающий от 2 до 4 мкц до 6-8 мкц	- ледовой адаптации	Средний СТП – 30% 30-40 мин. 2-3 раза в нед. ОФП – 40% СФП – 30% + ритмика 40 мин. – 2-3 раза в нед.
ОП одинарный. базовый до 6-8 мкц	- ледовой адаптации; - двигат.-коорд.; - быстрота; - гибкость	Средний СТП – 30% 30-40 мин. 2-3 раза в нед. ОФП – 40% СФП – 30% + ритмика 40 мин. – 2-3 раза в нед.
ОП одинарный. базовый до 16-20 мкц	- техника; - скорость - скор.-силов., - ловкость, - двиг.-коорд., - гибкость - общая выносливость	Средний Средне-большой Большой СТП – 30% - 40% 45 мин. 3 раза в нед. ОФП – 40% СФП – 30% + ритмика 45 мин. – 3 раза в нед.
Восстановит. (в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП)	- психоэмоц. разгрузка - гибкость, - двиг.-коорд., - общая выносливость.	Небольшой ОФП – 80% СФП- 20% игровой метод

Таблица 19

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

МЦ и МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки Виды подготовки
ОП одинарный. втягивающий от 2 мкц	- скорость - скор.-силов., - ловкость, - двиг.-коорд., - гибкость - общая выносливость	Средний ОФП – 80% СФП – 20% + хореогр. ОФП+СФП - 45 мин. – 5 раз в нед. Хореография – 3 раза
ОП одинарный. от 2 до 4 мкц	- быстрота реакции, - ловкость, - сила, - спец. вынослив., - общая выносливость - гибкость.	Средний ОФП – 70% СФП – 30% + хореогр. 45 мин. – 5 раз в нед. Хореограф. – 3 раза в нед.

ОП одинарный. базовый до 6- мкц	- техника, - двиг. коорд., - скорость, - скор.-силов., - гибкость, - общая выносливость.	Средний СТП – 50% 45 мин. 5 раз в нед. ОФП – 25% СФП – 25% + хореогр. 40 мин. – 2- 3 раза в нед.
СП одинарный. базовый до 16 мкц	- техника; - скорость - скор.-силов., - ловкость, - двиг.-коорд., - гибкость - спец. выносл. - общая выносливость	Средне-большой Большой СТП – 70% 45 мин. 6 раз в нед. ОФП – 20% СФП – 10% + хореогр. 45 мин. – 3 раза в нед.
Восстановит. (в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП)	- психоэмоц. разгрузка - гибкость, - двиг.-коорд., - общая выносливость.	Небольшой ОФП – 80% СФП- 20% игровой метод

Таблица 20

Виды подготовки, средства и их направленность в группах ЭНП 1-2 года

Виды подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность и методические рекомендации и особенности организации занятий
<p>СТП – СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p> <p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда; - 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. - чередование ходьбы с длительным скольжением; - передвижение с приседами; - фонарики 1 вперед - 1 назад; - фонарики вперед: 2-3 подряд; - подскок на двух ногах с места; - змейка вперед и назад: 4 6 8 подряд. - скольжение вперед 8-10 шагов; - скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой); - фонарики вперед 4-6-8 подряд; - фонарики назад 4-6-8 подряд; - остановка "плугом" вперед; - повороты на двух ногах вперед-назад на месте; - остановка "плугом" с продвижением. - "слалом" вперед. - основной шаг вперед (отталкивание ребром); - "змейка" вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); - "змейка" назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); - повороты вперед-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны); 	<p>Занятия как правило проводятся в форме урока. Основной метод на 1-2 году занятий – повторный и игровой.</p> <p>Ученики должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, либо шлемы, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной.</p> <p>Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения урока.</p> <p>Правильное падение. В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда.</p> <p>Правильный подъем. Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обоих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера-преподавателя, принимая положение стоя.</p> <p>Ходьба в позиции стоя. Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд. Повторить упражнение 3 раза.</p> <p>Ходьба со скольжением.</p> <p>Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер). Повторить 5 раз.</p>

- скольжение назад на одной ноге (дистанция - ростфигуриста), (на правой и на левой ноге);
- вращение на двух ногах: 2 оборота.
- скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);
- скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста);
- беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд;
- троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног;
- 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;
- Т-остановка наружу ребром с обеих ног;
- подскоки боком приставным шагом с зубца в обесторонны.
- троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге;
- повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки;
- хоккейный тормоз правой или левой ногой;
- подскок "козлик";
- спираль вперед на правой и левой ноге;
- выпад вперед на правой и левой ноге.
- открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги;
- передвижение по кругу ходом назад наружу вперед наружу с левой и правой ноги;
- балетный (ballet)* прыжок с правой или левой ноги;

* Это прыжок в 0.5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед внутрь на другую ногу.

- беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки;
- вращение "винт" - модификация для начинающих.
- передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны;
- передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны;
- перекидной прыжок с места;
- прыжок "мазурка"* с правой или левой ноги*

*Прыжок "мазурка" - выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу.

Пример: исходное положение - правая нога назад наружу;

отталкивание - зубцом левой ноги;
приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу.

- комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;

Прыжок на двух ногах на месте.

Находясь в позиции стоя, руки перед собой, согнуть колени; подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени, затем вернуться в исходное положение. Повторить это упражнение 3 раза.

Фонарики с продвижением вперед. Пятки вместе ступни формируют широкую V – образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев.

Основной шаг (отталкивание и скольжение).

- Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения;

- Руки не должны быть закрепощены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными. Некоторые упражнения выполняют с руками вниз для концентрации внимания на положении головы и тела;

- голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки);

Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед;

- При стартовом отталкивании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Переходный толчок производится от ноги и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорной;

- Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений.

На этапе ледовой адаптации длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий.

На этапе становления навыка скольжения каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны.

Учебный материал повторяется на уроке в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. Например: приседания в движении, скольжение со сменой фронта изучаются как самостоятельные упражнения, затем даются в качестве игры на внимание, а далее предлагаются в форме эстафеты. При этом, меняя интенсивность и дозировку упражнений, можно использовать их для содействия развитию физических качеств в ледовых условиях.

Традиционно урок по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

На втором году тренировок к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и внеледовых условиях, урокам по обучению технике элементов одиночного катания в

<ul style="list-style-type: none"> - циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги. - основной шаг (попеременное многократное отталкивание); - дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд; - вращение "винт" с захода беговыми назад (минимум 3 оборота); - перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов; - полу-флип; - многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги. - дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз; - прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной; - спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге; - тулуп 1 оборот; - вальсовые тройки с левой и правой ноги; - вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота); <p>шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - беговые вперед и назад по восьмерке; - сальхов 1 оборот; - дуги вперед с махами: 4-6 раз; - лутц 0.5 оборота - комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп; - тройки назад внутрь в обе стороны; - вращение винт назад (минимум 3 оборота); - вальс по восьмерке. - Риттбергер 1 об.; - комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 об.; - 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. - Флип 1 об.; - комбинация прыжков: риттбергер - риттбергер; - серия прыжков: - 1- перекидной - прыжок в 0.5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении "полу-шпагат" с приземлением через зубец на ход вперед внутрь – тулуп 1 об. - вращение " либела " (минимум 3 оборота); - комбинация вращений: вращение вперед - вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге); - тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; - комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполняя в обе стороны) - прыжок "шпагат"; - лутц 1 об.; - комбинация прыжков: перекидной - ойлер - сальхов; - аксель; - комбинация вращений: либела - волчок (общее 	<p>соответствии с соответствующими разрядными требованиями, добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ.</p> <p>Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения) и на специально-подготовительном этапе – соревновательные программы.</p> <p>Для ледовой разминки подбираются упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду.</p> <p>Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия. Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов.</p> <p>С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов. В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются.</p> <p>На 2-м году занятий при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с неизменным условием работы над осанкой.</p> <p>Методические особенности обучения элементами соревновательным программам на 2-ом году занятий.</p> <p>Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения. Сложные – с применением расчлененного. Оптимальным является выделение не более 1-2 опорных точек, на которых концентрируется внимание занимающихся. Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений.</p> <p>При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиции для включения в работу верхней части корпуса.</p> <p>Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки (количество прыжковых элементов в серии от 4 до 8, вращений + шаги – до 6; интервал отдыха – зависит от направленности и задач; число повторений серий – 2-3).</p> <p>В соревновательном периоде на 2 году занятий сохраняется непрерывность процесса обучения технике основных групп элементов, но снижается их объем. Тренировки развивающего характера предусматриваются в каждом микроцикле.</p> <p>Моделирование соревновательных ситуаций на 2-ом году занятий</p> <p>Проводится в конце специально-подготовительного периода с целью адаптации к соревнованиям в следующей форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - моделирование соревновательной разминки; - прокат соревновательных программ на разные трибуны; - прокат в соревновательных костюмах; - прокат после жеребьевки;
---	---

минимальное число оборотов - 6
- шаг "джаксон" (по часовой и против часовой стрелки)

ОФП - СФП – ОБЩАЯ и СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Средства ОФП

- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;
- элементы различных видов спорта:
- легкой атлетики:
беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции);
прыжки в длину и высоту, метания);
- гимнастики (спортивной и художественной);
- подвижные игры;
- плавание;
- элементы спортивных игр.

СФП

Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;
Комплексы упражнений для развития взрывной силы;
Комплексы упражнений для развития двигательных координационных способностей;
Комплексы упражнений для развития гибкости;
Ритмика;
Хореография

- моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и др.).

Методические рекомендации к развитию творческих способностей детей.

Обучение технике владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей детей, исполнительского мастерства. Наличие 5-6 элементов в техническом арсенале является достаточным основанием для начала работы по обучению импровизации.

По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций и серий.

Для импровизации используются достаточно грамотно технически освоенные элементы.

Возможна следующая последовательность:

- предлагается набор элементов, порядок и место их расположения на площадке, музыкальное сопровождение;
- предлагается свободный выбор элементов, но задается принцип их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм предлагается свободный выбор элементов и музыки;
- предлагается образ и музыкальное сопровождение;
- предлагается создать образ.

Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде; как средство развития специальной и общей выносливости в подготовительном периоде и переходном.

Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На первом (1) году занятий основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ, точности позиций и ритму выполнения упражнений. Уже на первом году занятий прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.

На втором году занятий ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка.

При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.

Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях

и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин. Интервалы отдыха до восстановления 3-6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий. Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать.

При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и

	<p>правильный ритм, согласование работы маховых звеньев.</p> <p>Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем</p>
--	---

Таблица 21

Виды подготовки, средства и их направленность в группах ЭНП-3 года

Виды подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность и методические рекомендации и особенности организации занятий
<p>СТП – СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p> <p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста); - скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста); - беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд; - троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног; - 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; - Т-остановка наружу ребром с обеих ног; - подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны. - троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге; - повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки; - хоккейный тормоз правой или левой ногой; - подскок "козлик"; - спираль вперед на правой и левой ноге; - выпад вперед на правой и левой ноге. - открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги; - передвижение по кругу ходом назад наружу вперед наружу с левой и правой ноги; - беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки; - вращение "винт" - модификация для начинающих. - передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны; - передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны; - перекидной прыжок с места; - прыжок "мазурка"* с правой или левой ноги* <p>*Прыжок "мазурка" - выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу.</p> <p>Пример: исходное положение - правая нога назад наружу;</p> <p>отталкивание - зубцом левой ноги;</p>	<p>На этапе становления навыка скольжения каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны.</p> <p>Учебный материал повторяется на уроке в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. Традиционно урок по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно- подготовительной, основной и заключительной.</p> <p>На третьем году обучения к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и внеледových условиях, урокам по обучению технике элементов одиночного катания в соответствии с соответствующими разрядными требованиями, добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ.</p> <p>Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения) и на специально-подготовительном этапе – соревновательные программы.</p> <p>Для ледовой разминки подбираются упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду.</p> <p>Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия.</p> <p>Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов.</p> <p>С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов. В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются.</p> <p>Третий (3) год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера-преподавателя для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода.</p> <p>Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 3-году обучения.</p> <p>Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения. Сложные – с применением расчлененного. Оптимальным является выделение не более 1-2 опорных точек, на которых концентрируется</p>

<p>приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу.</p> <p>комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги. - основной шаг (попеременное многократное отталкивание); - дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд; - вращение "винт" с захода беговыми назад (минимум 3 оборота); - перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов ; - полу-флип; - многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги. - дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз; - прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной; - спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге; - тулуп 1 оборот; - вальсовые тройки с левой и правой ноги; - вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота); - шассе вперед по часовой и против часовой стрелки. - беговые вперед и назад по восьмерке; - сальхов 1 оборот; - дуги вперед с махами: 4-6 раз; - лутц 0.5 оборота; - комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп; - тройки назад внутрь в обе стороны; - вращение винт назад (минимум 3 оборота); - вальс по восьмерке. - Риттбергер 1 об.; - комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 об.; - 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. - Флип 1 об.; - комбинация прыжков: риттбергер - риттбергер; - серия прыжков: <ul style="list-style-type: none"> - 1- перекидной - прыжок в 0.5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении "полу-шпагат" с приземлением через зубец на ход вперед внутрь – тулуп 1 об. - вращение " либела " (минимум 3 оборота); - комбинация вращений: вращение вперед - вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге); - тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; - комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад 	<p>внимание занимающихся. Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений.</p> <p>При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиции для включения в работу верхней части корпуса.</p> <p>Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки (количество прыжковых элементов в серии от 4 до 8, вращений + шаги – до 6; интервал отдыха – зависит от направленности и задач; число повторений серий – 2-3).</p> <p>На третьем году обучения в соревновательном периоде возрастает интенсивность практически без изменения времени тренировочных занятий, что позволяет специфика физиологических особенностей детей данного возраста.</p> <p>Моделирование соревновательных ситуаций на 3 – году занятий</p> <p>Проводится в конце специально-подготовительного периода с целью адаптации к соревнованиям в следующей форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - моделирование соревновательной разминки; - прокат соревновательных программ на разные трибуны; - прокат в соревновательных костюмах; - прокат после жеребьевки; - моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и др.). <p>Методические рекомендации к развитию творческих способностей детей.</p> <p>Обучение технике владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей детей, исполнительского мастерства. Наличие 5-6 элементов в техническом арсенале является достаточным основанием для начала работы по обучению импровизации.</p> <p>По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций и серий. На третьем году обучения из них составляются танцевальные этюды. Для импровизации используются достаточно грамотно технически освоенные элементы.</p> <p>Возможна следующая последовательность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предлагается набор элементов, порядок и место их расположения на площадке, музыкальное сопровождение; - предлагается свободный выбор элементов, но задается принцип их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм; - предлагается свободный выбор элементов и музыки; - предлагается образ и музыкальное сопровождение; - предлагается создать образ. <p>Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде; как средство развития специальной и общей выносливости в подготовительном периоде и переходном.</p>
--	--

<p>внутри (исполнять в обе стороны)</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок "шпагат"; - лутц 1 об.; - комбинация прыжков: перекидной - ойлер - сальхов; - аксель; - комбинация вращений: либела - волчок (общее минимальное число оборотов - 6 шаг "джаксон" (по часовой и против часовой стрелки). <p>ОФП - СФП – ОБЩАЯ и СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</p> <p>Средства ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; - элементы различных видов спорта: - легкой атлетики: беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, схода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции); прыжки в длину и высоту, метания); - гимнастики (спортивной и художественной); - подвижные игры; - плавание; - элементы спортивных игр. <p>СФП</p> <p>Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;</p> <p>Комплексы упражнений для развития взрывной силы;</p> <p>Комплексы упражнений для развития двигательных-координационных способностей;</p> <p>Комплексы упражнений для развития гибкости;</p> <p>Ритмика;</p> <p>Хореография</p>	<p>Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки.</p> <p>На третьем году обучения начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера-преподавателя.</p> <p>При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.</p> <p>Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин. Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий. Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать.</p> <p>При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев.</p> <p>Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем</p>
---	--

4.4.2 Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На этап спортивной специализации зачисление производится на основе заявления от родителей, в соответствии с возрастом и по результатам тестирования согласно федеральным стандартам.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой катания на коньках и физической подготовки занимающихся.

На тренировочном этапе подготовки создаются группы фигуристов, начинающие специализацию в парном катании, спортивные танцы и синхронное катание.

Общеспортивная подготовка:

- упражнения на быстроту, выносливость (бег 30 м, прыжки в высоту, в длину, кросс)
- силовые упражнения (висы, упоры, подтягивание на гимнастической стенке, упражнения для мышц брюшного пресса, ног, спины и плечевого пояса);

Специальная физическая подготовка:

- координация (челночный бег, прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге);
- упражнения на развитие силы (подъем туловища из положения лёжа, сгибание-разгибание рук в упоре лежа);
- упражнение на развитие гибкости (шпагаты - продольный, поперечный, мост, выкрут прямых рук);
- работа с утяжелителями для рук и ног.

Техническая подготовка:

- изучение и совершенствование техники прыжков в 2, 2,5 и 3 оборота;
- изучение и совершенствование техники каскадов и комбинаций с прыжками в 2, 2,5 и 3 оборота;
- тесты по скольжению (соответствующие классификации) пункты 6,7,8;
- изучение и совершенствование техники исполнения вращений в соответствии требованиями ЕВСК
- изучение соревновательных программ (короткой и произвольной) в соответствии требованиями ЕВСК

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

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

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

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

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

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

Возможны варианты включения такой работы ежедневно (комплексный характер микроцикла) или в отдельные дни микроцикла (избирательный характер). Во всех случаях тренер останавливается на оптимальных для себя вариантах, исходя из условий, опыта и квалификации.

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

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

Таблица 22

Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла 1 – этапа
подготовительного и переходного периода по ОФП-СФП для групп ТЭ

Дни МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки
1	Содействие развитию скоростных способностей. Обучение и совершенствование техники скоростных упражнений. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
2	Содействие развитию скоростно - силовых способностей. Обучение и совершенствование техники скоростн- -силовых упражнений. Гибкость. Двигат.- координац..	Большая
3	Содействие развитию силовых и скоростно - силовых способностей. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
4	Содействие развитию специальной выносливости. Гибкость. Двигат.- координац..	Большая
5	Содействие развитию общей выносливости и творческих способностей	Средняя
6	Игровой день	Небольшая

Таблица 23

Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла 1 –этапа
подготовительного и переходного периода по СТП для групп ТЭ

Дни МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки
1	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростных способностей. Обучение и совершенствование техники скоростных упражнений на льду. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
2	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростно – силовых способностей на льду. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
3	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию силовых и скоростно – силовых способностей. Гибкость. Двигат.- координац..	Большая
4	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию специальной выносливости на льду. Гибкость. Двигат.- координац..	Большая
5	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию общей выносливости и творческих способностей.	Средняя
6	Содействие развитию творческих способностей (элементы ледовой хореографии).	Средняя

Таблица 24

Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла 2 –этапа
подготовительного периода по СТП для групп ТЭ

Дни МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки
1	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростных способностей на льду Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
2	Совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ. Содействие развитию скоростно - силовых способностей на льду. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
3	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Содействие развитию скоростно - силовых способностей специальной выносливости. Постановка и совершенствование соревновательных программ. Гибкость. Двигат.- координац..	Большая
4	Обучение и совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Постановка соревновательных программ. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
5	Совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ. Совершенствование соревновательных программ. Содействие развитию специальной выносливости. Гибкость	Большая
6	Совершенствование исполнительского мастерства соревновательных программ. Содействие развитию творческих способностей. Содействие развитию общей выносливости. Гибкость.	Средняя

Таблица 25

Примерная направленность, структура и уровень нагрузки микроцикла соревновательного
периода по СТП для групп ТЭ

Дни МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки
1	Совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Совершенствование соревновательных программ. Гибкость. Двигат.- координац..	Средняя
2	Совершенствование техники и контроль основных групп элементов соревновательных программ. Совершенствование соревновательных программ. Гибкость.	Средняя
3	Моделирование соревновательной деятельности. Гибкость.	Большая
4	Моделирование соревновательной деятельности. Гибкость.	Большая
5	Совершенствование исполнительского мастерства соревновательных программ. Гибкость. Психоэмоциональная разгрузка	Небольшая
6	Совершенствование техники основных групп элементов одиночного катания. Совершенствование отдельных фрагментов соревновательных программ. Гибкость.	Средняя

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

Вид подготовки	Средства	Дозировка в одном тренировочном занятии	Направленность воздействия
ОФП	<p>Элементы легкой атлетики: многоскоки, челночный бег, бег с ускорением, бег с хода, бег с изменением фронта, направления и скорости движения метания, подтягивания, отжимания, Упражнения на пресс: сгибание туловища к ногам, и соскручив.; "лодочка" удержание позы лодочки, Прыжки со скакалкой: двойные, тройные, комбинация, Прыжки в высоту и длину. Упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать (вправо-влево). Элементы гимнастики: колесо, кувырки, мостик; ходьба в мостике, переворот через стойку в мостик, шпагаты. Волейбол Баскетбол</p>	<p>20-30м х 2 10м х 430м 30м 25-30-60м 10-15раз 2-3 подхода 2-3 подхода 2-3 подхода 2-3 подхода 20м 30сек 3-4 подхода 20-30сек 2-3 подхода 2-3 подхода 20 раз 1мин 1мин 30сек 5-7 раз 5-10 раз 40 мин 40 мин</p>	<p>Быстрота, скор.-силов., вынослив., спец. вынослив., сила, быстрота реакции, коорд, подвиж. в суставах Координация, гибкость, подвижн. в суставах, быстрота реакции, дисц. организации Скорость, быстрота реакции, спец. выносливость, выносливость, психоэмоц. разгрузка.</p>
СФП	<p>Круговая тренировка (Программный бег) Вращения маленькими прыжками над двух ногах на одном месте вокруг себя. Скрестный бег в обе стороны. Туры вправо- влево с выездом. Бедуинский. Ускорение. Упр. на пресс: Упр. для мышц спины: Бег спиной, взгляд через правое плечо. Отжимания. Прыжки вверх, Бег спиной, взгляд через левое плечо. Многоскоки. Упр. с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать, влево-вправо. Упр. с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх, сзади руки выбросить вперед. Прыжки со скакалкой: двойные -тройные. туры с выездом. 2 аксель подряд. Бег с максимальной скоростью 200м. Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3-6 мин</p>	<p>10-15 сек 15м 8 раз 2 раза 15 м 15 15 10 м 15 4-5 10 15 м 5 х 5 5 раз 15-20 20-30 раз 3 раза 3 раза 200м 1-2 подхода</p>	<p>Скор.-сил., выносливость, спец. выносливость, двигат.-координац., психоэмоц. разгруз</p>
СФП I. Имитационные упр. II. Хореография	<p>Туры: двойные, два двойных подряд, 2,5 оборота, 3-ые и более. тур с выездом 2-2,5 об. 2 аксель Упражнения с резиной: сзади руки с резиной выкинуть вперед, резина в правой руке, - справа- собрать в группировку со скруч. туловищ. Бедуинский, подряд в обе стороны. Удержание позы выезда с левой и правой</p>	<p>5-6 раз 3-5 раз 4-5 раза 5 раз 2-3 раза 7раз 10-15 раз 5-7 раз 10 раз 3-5 раз 30 сек; 1 мин; 1 мин. 30сек 2-3 раза 30мин</p>	<p>Коорд., равновесие, силы мышц, ориентир. в пространстве. Разв. ритма, танцевальности, соед. образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность. Характерность соед. образа, совершенствование</p>

	ноги. Комбинированное вращение: ласточка, волчок, бильман, смена ног, ласточка, скрестный захват, затыжка выше головы вперед, винт (каждая поза по три счета). Классический экзерсис Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский). “Джаз- класс” (модерн).	20-30мин 1ч	выраз. движений
--	---	-------------	-----------------

Таблица 27

Содержание средств и их направленность для развития физических качеств

Направленность упражнений	Содержание средств	Дозировка в одном тренировочном занятии
Сила	Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы): подтягивания, отжимания. Работа с отягощением (внешним и собственным телом). Метание предметов (влево, вправо, назад). Упражнение на пресс (прямых и косых м-ц). Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием). Удержание позы .	15 раз 20 раз 10-15 х 3 раз 10-20-30-45 сек
Скор.-силов.	Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упр.: подтягивания,отжимания, pistolетик Упр. на пресс. Упр. для мышц спины. Многоскоки. Многоскоки на максимальную дальность.прыжковые упр. на стопу	10-15 (с) 15 (с) 5 10 раз х 330сек 20-30м 20-30м 20-30м
Скорость	Скакалка: двойные прокруты, комбинация (2х2-ых на двух; 2х2-ых на кажд.; 1х3-ой),тройные прокруты. Бег с ускорением. Бег с хода. Челночный бег.Упр. с резиной.	До падения скоростиДо падения скоростиДо падения скоростиДо падения скорости 30м 30м 10м х 4 10 -15раз
Спец. вынослив.	Все упр. на скорость, на t', на кол-во повторов. Беговые упр. Комбинированный бег. Бег с изменением направления и фронта движения. Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скор.-сил. и силов упр. на скорость В круговой тренировке имитационные упр. На фоне усталости упр. на ловкость и сложно-коорд. упр., скорост.-силов. упр.	комплексы длительностьюот 2-3 мин. до 5-8 мин.
Ловкость	Подвижные игры. Эстафеты. Упр. с теннисным мячом. Упр. со скакалкой.Спортивные игры. Кувырки (вперед, назад). Колесо (правым и левым боком). Мостики. Перевороты через стойку в мостик.	20-30 мин 20-30 мин 20 мин 7-10 мин 20-30 мин 3 х 3 5 х 5 5-7 5 раз
Быстротареакции	Выполнение упр. по команде. Выполнение упр. из нестандартных положений. Скакалка: 3-ые прокруты. Туры на максимальное кол-во оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием	5' 5 раз 7-10 раз

Двиг.-коорд.	Туры (влево-вправо на макс-имальное количество оборотов). Туры с изменением позиций рук. Круговые вращения туловища со скакалкой – тур (8 x 8). Удержание позы выезда на t'. Имитационные упр. Хореография. Комбинация на скакалке. Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения. Гимнастические. упр. Спортивные и подвижные игры. Плавание. ОРУ. Стойка на руках. Комбинированное вращение.	5 x 5 5-7 раз 2 раза 30сек-1 мин-1 мин.30 сек10-15 мин 1ч 1 мин 30 сек 25-30 сек
Гибкость	Активная и пассивная. Мостики.Шпагаты.Бильман. Захваты ноги из положения ласточки.	

4.5 Учебно-тематический план

Таблица 28

Учебно-тематический план

Этап СП	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	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 тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	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)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической 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 виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ИСТОВОА НИЯ СПОРТИВ	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 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

			<p>средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
--	--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» основаны на особенностях вида спорта «фигурное катание на коньках» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фигурное катание на коньках», по которым осуществляется спортивная подготовка. *(п.7 главы 5 ФССП)*

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» относятся:

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» основаны на особенностях вида спорта «фигурное катание на коньках» и его спортивных дисциплин.

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. *(п.9 главы 5 ФССП)*

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фигурное катание на коньках» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. *(п.10 главы 5 ФССП)*

Возраст обучающихся, допускаемых к спортивному соревнованию, определяется Регламентом соревнований. Возрастные группы для допуска к соревнованиям в спортивных дисциплинах:

- одиночное катание: Мужчины, женщины 14 лет и старше (в сезоне 2022-2023) 15 лет и старше (в сезоне 2023-2024) 16 лет и старше (с сезона 2024-2025 и в последующих сезонах) Юниоры, юниорки 13-19 лет Юноши, девушки 11-17 лет Мальчики, девочки 9-12 лет Мальчики, девочки 6-8 лет

Для участия в спортивных соревнованиях указанное минимальное количество лет обучающийся должен достичь до начала спортивного сезона (с 01 июля по 30 июня), а указанное максимальное количество лет обучающийся (с ограничением верхней границы возраста) должен достичь в календарный год проведения соревнований, а также иметь сданные тесты на разряд, по которому выступает. Участники соревнований подразделяются на следующие возрастные группы:

- 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». *(п.11 главы 5 ФССП)*

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленными ФССП. *(п.1 главы 6 ФССП)*

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренировочных зал;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки *(приложение № 10 к ФССП)*;
- обеспечение спортивной экипировкой *(приложение № 11 к ФССП)*;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 29

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем необходимыми, для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг)	комплект	3
2.	Зеркало настенное (12x2 м)	комплект	1
3.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
5.	Лонжа переносная	штук	3
6.	Лонжа стационарная	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мини батут	штук	10
9.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3

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

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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

6.2 Кадровые условия реализации Программы.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты. *(п.13.2 главы 6 ФССП)*

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). *(п.13.1 главы 6 ФССП)*

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в пять лет.

В соответствие Профессиональному стандарту тренера особыми условиями допуска к работе являются:

- отсутствие медицинских противопоказаний;
- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами;
- прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Абсолямова И.В., Жгун Е.В., Хачатуров Л.С., Кандыба С.П., Агапова В.В. Фигурное катание на коньках. М.: Советский спорт, 2006
2. В.И. Виноградова. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках. М.: Советский спорт, 2013 .
3. Теория и методика физического воспитания том 1/Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.:Олимпийская литература, 2003.
4. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.
5. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М.: Спорт, 2016.
6. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013.
7. Барчуков И.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: КноРус, 2011
8. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М.: Физкультура и спорт, 1976.
9. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016.
10. Теоретические и методические основы технической подготовки и оценки компонентов программы фигуристов. Екатеринбург, УГУФК, 2014..

Интернет ресурсы:

1. <https://fsrussia.ru/>
2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <http://www.consultant.ru/>

Критерии индивидуального отбора для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Прием на этап начальной подготовки осуществляется с 6 лет, на основании положительного медицинского заключения, результатов индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

На этапе начальной подготовки:

Этап спортивной подготовки	Разрядные требования	Необходимое количество баллов (не менее)
ЭНП-1	без разряда	По рейтингу
ЭНП-2	без разряда	9, по рейтингу
ЭНП-3	без разряда	10, по рейтингу

Перевод из группы ЭНП-1 в группу ЭНП-2 осуществляется решением педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КПН (не менее 9 баллов) и наличии медицинского допуска.

Перевод из группы ЭНП-2 в группу ЭНП-3 осуществляется решением педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КПН (не менее 10 баллов) и наличии медицинского допуска.

Перевод из группы ЭНП-3 в группу УТЭ-1 осуществляется решением педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КПН (не менее 9 баллов); наличия 3 юношеского разряда, 2 юношеского разряда; медицинского допуска.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурному катанию на коньках»

Группа	Оценка	О Ф П										С Ф П							
		Бег 30 м. (с)		Челночный бег 3x10 м с высокого старта (с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин) (кол-во раз)		Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин) (кол-во раз)		Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата (см)		Прыжок в высоту с места	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
ЭНП-1	3	6,7	6,9	10,1	10,4	9	6	3	5	114	109	67	32	54	44	29	26		
	2	6,8	7,0	10,2	10,5	8	5	2	4	112	107	66	31	52	42	28	25		
	1	6,9	7,1	10,3	10,6	7	4	1	3	110	105	65	30	50	40	27	24		
	0	7,0	7,2	10,4	10,7	6	3	0	2	109	104	64	29	49	39	26	23		
ЭНП-2	3	6,5	6,6	9,8	10,2	12	8	5	7	124	119	70	37	49	39	30	27		
	2	6,6	6,7	9,9	10,3	11	7	4	6	122	117	69	36	48	38	29	26		
	1	6,7	6,8	10,0	10,4	10	6	3	5	120	115	68	35	47	37	28	25		
	0	6,8	6,9	10,1	10,5	9	5	2	4	119	114	67	34	46	36	27	24		
ЭНП-3	3	6,4	6,5	9,7	10,1	13	9	6	8	126	121	71	38	50	40	31	28		
	2	6,5	6,6	9,8	10,2	12	8	5	7	124	119	70	37	49	39	30	27		
	1	6,6	6,7	9,9	10,3	11	7	4	6	122	117	69	36	48	38	29	26		
	0	6,7	6,8	10,0	10,4	10	6	3	5	120	115	68	35	47	37	28	25		

Примечание:

1. Зачисление на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (ЭНП-1) происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов (сумма баллов по общей физической, специальной физической).

2. Зачисление на программу спортивной подготовки (ЭНП-2, ЭНП-3) происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов (сумма баллов по общей физической, специальной физической).

На учебно-тренировочный этап:

Зачисление и перевод на тренировочный этап осуществляется с 11 лет, на основании положительного медицинского заключения установленного образца, результатов контрольно-переводных нормативов или индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

Этап зачисления	Разрядные требования	Необходимое количество баллов (не менее)
УТЭ -1	3 юношеский разряд 2 юношеский разряд	9
УТЭ -2		10
УТЭ -3	1 юношеский разряд III спортивный разряд;	11
УТЭ -4	II спортивный разряд; I спортивный разряд;	12
УТЭ -5		13
УТЭ -6		14

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

Группа	Оценка	О Ф П										С Ф П							
		Бег 30 м. (с)		Челночный бег 3x10 м с высокого старта (с)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин)		Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)		Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)		Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата (см)		Прыжок в высоту с места	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
УТЭ-1	3	6,5	6,8	9,8	10,2	5	7	124	119	26	23	73		41		47	37	31	28
	2	6,6	6,9	9,9	10,3	4	6	122	117	25	22	72		40		46	36	30	27
	1	6,7	7,0	10,0	10,4	3	5	120	115	24	21	71		39		45	35	29	26
	0	6,8	7,1	10,1	10,5	2	4	119	114	23	20	70		38		44	34	28	25
УТЭ-2	3	6,4	6,7	9,7	10,1	6	8	126	121	27	24	74		42		48	38	32	29
	2	6,5	6,8	9,8	10,2	5	7	124	119	26	23	73		41		47	37	31	28
	1	6,6	6,9	9,9	10,3	4	6	122	117	25	22	72		40		46	36	30	27
	0	6,7	7,0	10,0	10,4	3	5	120	115	24	21	71		39		45	35	29	26
УТЭ-3	3	6,3	6,6	9,6	10,0	7	9	128	123	28	25	75		43		49	39	33	30
	2	6,4	6,7	9,7	10,1	6	8	126	121	27	24	74		42		48	38	32	29
	1	6,5	6,8	9,8	10,2	5	7	124	119	26	23	73		41		47	37	31	28
	0	6,6	6,9	9,9	10,3	4	6	122	117	25	22	72		40		46	36	30	27
УТЭ-4	3	6,2	6,5	9,5	9,9	8	10	130	125	29	26	76		44		50	40	34	31
	2	6,3	6,6	9,6	10,0	7	9	128	123	28	25	75		43		49	39	33	30
	1	6,4	6,7	9,7	10,1	6	8	126	121	27	24	74		42		48	38	32	29
	0	6,5	6,8	9,8	10,2	5	7	124	119	26	23	73		41		47	37	31	28
УТЭ-5	3	6,1	6,4	9,4	9,8	9	11	132	127	31	28	77		45		51	41	35	32
	2	6,2	6,5	9,5	9,9	8	10	130	125	29	26	76		44		50	40	34	31
	1	6,3	6,6	9,6	10,0	7	9	128	123	28	25	75		43		49	39	33	30
	0	6,4	6,7	9,7	10,1	6	8	126	121	27	24	74		42		48	38	32	29
УТЭ-6	3	6,0	6,3	9,3	9,7	10	12	134	128	32	29	78		46		52	42	36	33
	2	6,1	6,4	9,4	9,8	9	11	132	127	31	28	77		45		51	41	35	32
	1	6,2	6,5	9,5	9,9	8	10	130	125	29	26	76		44		50	40	34	31

	0	6,3	6,6	9,6	10,0	7	9	128	123	28	25	75	43	49	39	33	30
--	---	-----	-----	-----	------	---	---	-----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----

Примечание:

Зачисление на этап происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов (сумма баллов по общей физической, специальной физической, наличию соответствующего этапу спортивного разряда). *Либо при переводе из групп начальной подготовки при выполнении всех требований.

Перевод:

Перевод из **группы УТЭ-1 в группу УТЭ-2** осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КТ (не менее 10 баллов); наличия 3 юношеского разряда, 2 юношеского разряда, 1 юношеского разряда, III спортивного разряда; медицинского допуска.

Перевод из **группы УТЭ-2 в группу УТЭ-3** осуществляется по решению педагогического совета при условии выполнения КТ (не менее 11 баллов); 1 юношеского разряда, III спортивного разряда; медицинского допуска.

Перевод из **группы УТЭ-3 в группу УТЭ-4** осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КТ (не менее 12 баллов); наличия II спортивного разряда; I спортивного разряда; медицинского допуска.

Перевод из **группы УТЭ-4 в группу УТЭ-5** осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КТ (не менее 13 баллов); наличия II спортивного разряда; I спортивного разряда; медицинского допуска.

Перевод из **группы УТЭ-5 в группу УТЭ-6** осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КТ (не менее 14 баллов); наличия II спортивного разряда; I спортивного разряда; медицинского допуска.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Зачисление и перевод на этапе происходит с 13 лет на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных баллов (сумма баллов по общей физической, специальной физической, наличию спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», с учетом результатов участия в Чемпионате и (или) Первенстве города, области, УрФО). *

* При равенстве баллов определяющим является результаты участия конкурсантов в соревнованиях.

Этап зачисления	Разрядные требования	Необходимое количество баллов для зачисления (не менее)
ЭССМ	КМС	13

Примечание:

*Учет спортивных результатов:

При поступлении учитываются 1-3 лучших результата участия конкурсанта в Чемпионате и (или) Первенстве города, области, УрФО (за период не более 10 месяцев до момента поступления).

Перевод на этапе ЭССМ осуществляется по решению администрации учреждения в соответствии разрядными требованиями и сдачей КТ.

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

Группа	Оценка	О Ф П														С Ф П									
		Бег на 60 м (с)		Бег на 2000 м (мин, с)	Бег на 3000 м (мин, с)	Челночный бег 3x10 м (с)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		Подтягивание из виса на высокой перекладине		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (за 1 мин)		Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)		Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)		Прыжок в высоту с места		Удержание равновесия на одной ноге (с)	
		м	д	д	м	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
ЭССМ	3	8,2	9,7	09.58	12.58	7,0	7,8	13	17	214	179	47	41	14	20	32	87	47	40	2,5	2,4				
	2	8,3	9,8	09.59	12.59	7,1	7,9	12	16	212	177	46	40	13	19	31	86	46	39	2,6	2,5				
	1	8,4	9,9	10.00	13.00	7,2	8,0	11	15	210	175	45	39	12	18	30	85	45	38	2,5	2,4				
	0	8,5	10,0	10.01	13.01	7,3	8,1	10	14	209	174	44	38	11	17	29	84	44	37	2,4	2,3				

Приказ о присвоении (подтверждении спортивного разряда КМС):

Баллы	Описание
+	Наличие приказа о присвоении или подтверждении разряда: - соответствующий этапу, на который планируется зачисление - действующего на момент зачисления в учреждение
-	Отсутствие приказа (истек срок действия приказа / не соответствует конкретному этапу обучения) Без наличия спортивного разряда обучающийся не зачисляется на этап.