

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| **I.** | **Общие положения** |
|  | Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки суказанием вида спорта (спортивной дисциплины). |
|  | Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. |
| **II.** | **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** |
|  | 2.1. Характеристика вида спорта «фигурное катание». |
|  | 2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивнуюподготовку в группах на этапах спортивной подготовки. |
|  | 2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. |
|  | 2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. |
|  | 2.5. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочногопроцесса на этапах спортивной подготовки. |
|  | 2.6. Календарный план воспитательной работы. |
|  | 2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. |
|  | 2.8. Планы инструкторской и судейской практики. |
|  | 2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. |
| **III.** | **Система контроля** |
|  | 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательнойпрограммы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях. |
|  | 3.2. Оценка результатов освоения Программы. |
|  | 3.3. Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки. |
| **IV.** | **Рабочая программа по виду спорта «фигурное катание»** |
|  | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапуспортивной подготовки. |
|  | Учебно-тематический план. |
| **V.** | **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание»** |
| **VI.** | **Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** |
|  | 6.1. Материально-технические условия реализации Программы. |
|  | 6.2. Кадровые условия реализации Программы. |
|  | 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы. |

# 3

## І. Общие положения

Настоящая программа разработана:

* на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон

«Об образовании в Российской Федерации»;

* на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
* на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об

утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

* на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г. N 816

"Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

* в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
* на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
* на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям труда»;
* на основании Устава МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» одиночного катания (номер-код-050 001 3611Я), танцев на льду (номер-код-050 003 3611Я) 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 ноября 2022 г. № 10921 (далее — ФССП).

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

1 зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71653

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных **задач**:

* обеспечение преемственности спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках на этапах спортивной подготовки;
* привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся;
* совершенствование уровня спортивной подготовки обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;
* поэтапное освоение и совершенствование физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки;
* систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
* формирование осознанного выбора спортивной деятельности как доминирующей жизненной ценности и основного средства личностного развития и профессиональной самореализации; в
* воспитание у обучающихся моральной устойчивости;
* отбор и подготовка наиболее талантливых детей для пополнения спортивных сборных команд по фигурному катанию на коньках;
* воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности со сформированными позитивными личностными качествами;
* обеспечение комплекса мер по достижению стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных мероприятиях.

## ІI. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Фигурное катание на коньках – сложно-координационный вид спорта, заключается в передвижение спортсмена на коньках по льду под музыку.

Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку.

Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них.

Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией – ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием.

Занятия данным видом спорта способствуют снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, развивающееся у человека, занимающегося фигурным катанием, - быстрота реакции и совершенная координация.

МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье» в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по дисциплинам вида спорта

«фигурное катание на коньках»: одиночное катание.

**Спортивные дисциплины вида спорта**

**«фигурное катание на коньках»**

# 5

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
| Одиночное катание | 050 001 3611 Я |

## Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «Фигурное катание на коньках»

Специфичность фигурного катания заключается в особенности выполняемых движений: с высокой скоростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела.

Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов – шагов, спиралей, вращений и прыжков.

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

**этапах спортивной подготовки**

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства.

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

* на этапе начальной подготовки – 3 года;
* на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет, из них: на учебно- тренировочном этапе начальной специализации (до трех лет обучения – 3 года, на учебно- тренировочном этапе углубленной специализации (свыше трех лет обучения – 2 года);
* на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

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

*Этап начальной подготовки -* возраст зачисления 6 лет*,* спортивный разряд на конец 3 года обучения «третий юношеский спортивный разряд».

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -* возраст зачисления 9 лет. Уровень спортивной квалификации для зачисления на учебно-тренировочный этап начальной специализации (до 3 лет обучения): «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».

Для зачисления на учебно-тренировочный этап углубленной специализации (свыше 3 лет обучения): «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

*Этап совершенствования спортивного мастерства* возраст зачисления 13-14 лет, уровень спортивной квалификации - спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

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

## Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, максимальное количество часов в неделю, требования по спортивным разрядам

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучени****я** | **Минимальн ый****возраст для зачисления** | **Минимальна я наполняемос ть****группы****(человек)** | **Оптимальный количественн ый состав группы****(человек)** | **Максимальный количественны й состав группы (человек)** | **Максимальный объем нагрузки в неделю в тренировочных часах** | **Требования по подготовке на конец тренировочного года** |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** |
| **1 год** | 6-7 лет | 10 | 17 | 25 | 8 | Промежуточная аттестация,б/р |
| **2 год** | 7-8 лет | 10 | 15 | 20 | 12 | Промежуточная аттестация, б/р |
| **3 год** | 8-9 лет | 10 | 15 | 20 | 12 | Промежуточная аттестация3 -2 ю.р. |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)** |
| **1 год** | 9-10 лет | 5 | 9 | 14 | 14 | Промежуточная аттестация,2 ю.р.-1 ю.р. |
| **2 год** | 10-11 лет | 5 | 9 | 14 | 16 | Промежуточная аттестация,1 юн.р.-3 р. |
| **3 год** | 11-12 лет | 5 | 8 | 12 | 20 | Промежуточная аттестация,3 р |
| **4 год** | 12-13 лет | 5 | 8 | 12 | 20 | Промежуточная аттестация,2р. |
| **5 год** | 13-14 лет | 5 | 8 | 12 | 22 | Промежуточная аттестация, 2 р.-1р. |
| **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** |
| **Без****огранич ений** | 14 лет | 3 | 6 | 10 | 22 | Промежуточная аттестация, КМС, МС |

* 1. **Объем дополнительной образовательной программы**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год и представляет собой непрерывный учебно-тренировочный процесс. Из них 46 недель в условиях тренировочного процесса и 6 недель (период ежегодного отпуска тренера-преподавателя) по планам самостоятельной работы.

# 7

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к спортивной подготовке (медицинских восстановительных мероприятий, теоретической подготовки, судейской практики).

## Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| 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 | 12 | 14 | 20 | 24 |
| Общее количество часов в год | 312 | 624 | 728 | 1040 | 1248 |

Особенности структуры учебно-тренировочного занятия зависят от его содержания. Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «фигурное катание», утвержденному приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1092. Представленный недельный режим тренировочной работы, может быть сокращён начиная с тренировочного этапа не более чем на 25%. Продолжительность занятий и их кратность в неделю устанавливается Учреждением в соответствии с рекомендациями СанПиН 2.4.4.3172-1. Занятия начинаются 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 час.

При объединении в одну группу занимающихся различного возраста и спортивной квалификации разница их спортивной квалификации не должна превышать двух разрядов.

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

* на этапе начальной подготовки первого года не должна превышать 2-х часов;
* на этапе начальной подготовки свыше года и тренировочном этапе – 3-х часов;
* в группах ССМ, где нагрузка составляет 28 часов и более – 4-х часов;
* при двухразовых тренировках в день – суммарная продолжительность занятий не должнапревышать 8-и часов.

*Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:*

***Подготовительная часть*** (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

* организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые

упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

* осуществление общей разминки организма обучающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной ими ной систем (применяютсяходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
* осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения.

***Основная часть*** (60— 70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности.

***Заключительная часть*** (5—10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать обучающихся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

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

Работа по планам самостоятельной работы может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период активного отдыха обучающихся (во время ежегодного отпуска тренера).

## Виды (формы) обучения, используемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье» учебно-тренировочные занятия проходят в групповой форме, к ним относятся: занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической, хореографической, тактической, теоретической, психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

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

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье» предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий по следующему алгоритму действий:

Разработка плана самостоятельной работы на каждое занятие (неделю) с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

**Изучение теоретического материала:** устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

# 9

**Практические задания:** физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

* Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах.
* Контроль выполнения заданий.

## Объем учебно-тренировочных мероприятий\*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно- тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно- тренировочных мероприятий и обратно) |
| Этап начальной подготовки | Учебнотренировочный 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 спортивнымсоревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствамРоссии | - | 14 | 18 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.3. | Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивнымсоревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к официальным | - | 14 | 14 |
|  | спортивным соревнованиям субъекта российскойФедерации |  |  |  |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебнотренировочные 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. | Учебнотренировочные 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 финансовой возможности Учреждения

# 11

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

* соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях 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.

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

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

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

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

## Объем соревновательной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
|  | Этапы и годы спортивной подготовки |
|  |  | Учебнотренировочный |  |
| Виды | Этап начальной | этап | Этап |
| спортивных | подготовки | (этап спортивной | совершенствования |
| соревнований |  | специализации) | спортивного |
|  | до года | свыше | до трех | свыше трех | мастерства |
|  | года | лет | лет |  |
| Контрольные | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 3 | 3 |
| Основные | 2 | 4 | 3 | 5 | 5 |

* 1. **Годовой учебно-тренировочный план**

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

Учебный план составляется и утверждается спортивной школой ежегодно на 52 недели (в

часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в

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

Представленные в учебном плане учебно-тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование - являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальнойподготовки | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенс твования спортивно гомастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 8 | 12-14 | 16-18 | 18-20-22-22 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3-3-3-3 | 4 |
| 1. | Общая физическаяподготовка | 137 | 187-218 | 166-187 | 93-104—114-114 | 114 |
| 2. | Специальная физическаяподготовка | 83 | 113-145 | 205-290 | 310-358-456-456 | 508 |
| 3. | Участие в спортивныхсоревнованиях | 8 | 16-16 | 24-24 | 33-33-33-33 | 33 |
| 4. | Техническаяподготовка | 168 | 280-317 | 374-374 | 421-468-457-457 | 509 |
| 5. | Тактическаяподготовка | 2 | 6-7 | 17-20 | 20-21-20-20 | 13 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 3 | 3-3 | 10-10 | 16-16-16-16 | 20 |

# 13

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. | Психологическаяподготовка | 3 | 3-4 | 6-7 | 10-4-9-9 | 12 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование иконтроль) | 4 | 4-4 | 6-6 | 6-6-6-6 | 8 |
| 9. | Инструкторскаяпрактика | 2 | 3-4 | 4-5 | 5-5-6-6 | 6 |
| 10. | Судейскаяпрактика | 2 | 3-3 | 4-4 | 4-5-5-5 | 5 |
| 11. | Медицинские, медико- биологическиемероприятия | 2 | 3-3 | 4-4 | 6-6-10-10 | 9 |
| 12. | Восстановительные0мероприятия | 2 | 3-4 | 4-5 | 12-14-12-12 | 11 |
| Общее количество часов вгод | 416 | 624-728 | 832-936 | 936-1044-1144-1144 | 1248 |

## 2.5.Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа является важным аспектом работы тренера-преподавателя. Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития у него высоких личностных качеств. Поэтому воспитательная работа проводится на всех этапах подготовки на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания личности.

Основными воспитательными задачами в работе с группами начальной подготовки и учебно-тренировочных групп являются воспитание дисциплинированности, трудолюбия, работоспособности, умения преодолевать утомление и страх перед неизвестной предстоящей деятельностью, готовиться к соревнованиям и соревноваться. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя. На конкретных примерах необходимо убеждать занимающихся в том, что успехи в спорте связаны с хорошей учёбой и трудолюбием. Необходимо развивать у обучающихся умение преодолевать утомление и нежелание работать. С этой же целью с юными спортсменами могут проводиться беседы на патриотические темы. Например: участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне; выдающиеся советские и российские спортсмены чемпионы мира и Европы; роль спортивных соревнований в укреплении дружественных отношений между спортсменами различных городов России, дружбы с народами других стран. Воспитательная работа должна быть тесно связана с теоретической подготовкой. Все сведения, сообщаемые спортсменам, должны воспитывать в них чувство патриотизма. В процессе воспитания морально-нравственных качеств большое место занимает обучение инструкторским навыкам, необходимым для самостоятельного проведения утренней зарядки со школьниками младшего возраста и занятий гимнастикой в школе.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным, для чего необходимо подбирать примеры, аналогии и сравнения.

Воспитание волевых качеств является проблемой как воспитательной работы, так и психологической подготовки. Волевые качества формируются в процессе сознательного

преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

**Средства и методы воспитания**. В качестве средств используются учебно- тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности Учреждения.

Примерный календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованияхразличного уровня, в рамках которыхпредусмотрено:*** практическое и теоретическое изучение иприменение правил вида спорта плавание итерминологии, принятой в виде спорта плавание;
* приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований;
* приобретение навыков самостоятельногосудейства спортивных соревнований;
* формирование уважительного отношения крешениям спортивных судей.
 | В течениегода |

# 15

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:*** освоение навыков организации и

проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя,инструктора;* составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии споставленной задачей;
* формирование навыков наставничества;
* формирование сознательного отношения кучебно- тренировочному и соревновательному процессам;
* формирование склонности педагогической работе.
 | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных наформирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:*** формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,

спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов корганизации и проведению мероприятий,ведениепротоколов);* подготовка пропагандистских акций по

формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:**-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочногопроцесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий послетренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физическихкондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности передРодиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли,традиций и развития вида спорта всовременном обществе, легендарных спортсменов в РоссийскойФедерации, в регионе, культура поведенияболельщиков и спортсменов насоревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитыхспортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | В течениегода |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие вфизкультурны хмероприятиях и спортивныхсоревнованиях ииных мероприятиях) | Участие в:* физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, втом числе в парадах,

церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;* тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительныеобразовательные программы спортивной подготовки.
 | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка(формирование умений и навыков, способствующихдостижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательныевыступления для обучающихся, направленные на:*** формирование умений и навыков,

способствующих достижению спортивныхрезультатов;* развитие навыков юных спортсменов и ихмотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;
* правомерное поведение болельщиков;
* расширение общего кругозора юных спортсменов.
 | В течение года |
| 5. | Работа с родителями (законнымипредставителями) обучающихся. | **Проведение родительских собраний:*** правила поведения обучающихся;
* техника безопасности обучающихся назанятиях;
* своевременный медицинский осмотр.
 | В течение года |

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

В последнее время в спорте все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры-преподаватели и спортсмены не

# 17

должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

Мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включают теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий. Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в учреждении должны реализовываться меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, а именно ежегодно проводиться инструктаж под подпись с лицами, проходящими спортивную подготовку, на котором доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; ознакомление с локальными нормативными актами, а также с антидопинговыми правилами.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга, включают следующие мероприятия:

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

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

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

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

## Краткое содержание тем, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

* 1. **ЧТО ТАКОЕ ДОПИНГ?**

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный

* 1. **НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА АНТИДОПИНГОВОЙ РАБОТЫ.**

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

* 1. **ПРОВЕРКА ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ. ЗНАКОМСТВО С МЕЖДУНАРОДНЫМ СТАНДАРТОМ «ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК».**

Принцип строгой ответственности: спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

Запрещенный список: критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список; отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты; маскирует использование других запрещенных субстанций. Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

Сервисы по проверке препаратов: list.rusada.ru. Принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

Опасность БАДов: регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения); менее строгие стандарты качества; риск производственной халатности.

Оформление разрешения на ТИ: критерии получения разрешения на ТИ; процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить); процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки); ретроактивное разрешение на ТИ.

* 1. **ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕ НА САЙТЕ РУСАДА**

Онлайн обучение на сайте РУСАДА: https://newrusada.triagonal.net с получением сертификата.

* 1. **ПОСЛЕДСТВИЯ ДОПИНГА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.**

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно - сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

* 1. **ДОПИНГ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА.**

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической

# 19

поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

* 1. **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ИМИДЖЕВЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДОПИНГА.**

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствиядопинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

* 1. **ДОПИНГ И ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ.**

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

* 1. **ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ**

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

* 1. **НАКАЗАНИЯ ЗА НАРУШЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ**

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу "Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств".

* 1. **ПРОФИЛАКТИКА ДОПИНГА**

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.

Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

* 1. **НЕ ДОПИНГОВЫЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

**Примерный план мероприятий,**

**направленный 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 | 1.Что такое допинг? | Сентябрь | Беседы тренеров-преподавателей со спортсменами |
| 2.Ознакомление обучающихся с общероссийским антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спортедля здоровья спортсменов. | Ноябрь |
| 3.Вред допинга на здоровьеспортсмена | Январь |
| 4.Профилактика допинга. | Март |
| 5.Принципы и ценности чистогоспорта. | Апрель |
| 6.Как повысить результаты без допинга? | Июнь |
| Учебно- тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | 1. Ознакомление обучающихся с общероссийским антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спортедля здоровья спортсменов. | Сентябрь | Беседы тренеров-преподавателей со спортсменами |
| 2.Всемирный антидопинговыйкодекс и его характеристика. | Октябрь |
| 3.Права и обязанности спортсменов, принцип строгой отчетности, виды нарушений, применение лекарственных средств, проверка препаратов рискииспользования пищевых добавок. | Ноябрь |
| 4.Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за ихнарушение. | Январь |
| 5.Субстанции и методы, включенные в запрещенный список,применение лекарственных средств | Февраль |
| 6.Недопинговые методы повышенияспортивной работоспособности. | Апрель |
| 7.Наказания за нарушениеантидопинговыхправил. | Июнь |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | 1.Международные стандарты длясписказапрещенных средств и методов. | Сентябрь | Беседы тренеров-преподавателей со спортсменами |
| 2.Допинг как глобальная проблемасовременного спорта. | Октябрь |
| 3.Психологические и имиджевыепоследствия допинга | Ноябрь |
| 4.Предотвращение допинга в спорте. | Январь |
| 5.Допинг-контроль. | Февраль |
| 6.Медицинские, психологические,социальныеаспекты допинга. | Апрель |
| 7.Основы методики антидопинговойпрофилактики. | Май |
| 8. Процедура допинг-контроля. | Июнь |

# 21

## Инструкторская и судейская практика

Одной из задач реализации дополнительной образовательной Программы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

**На этапе начальной подготовки** занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать спортсменов к показу упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, необходимого инвентаря и складирование его после окончания занятий). Во время проведения тренировки необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания на коньках.

**На тренировочном этапе** необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в спортивном и хореографическом зале и на ледовой площадке. Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить обучающихся фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой).

Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний обучающихся позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

**На этапе спортивного совершенствования** обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Должны самостоятельно научиться составлять конспект тренировки и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

**На этапе этапа высшего спортивного мастерства** для спортсменов итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «бокс», может быть зачислен на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Обучающиеся должны проходить медицинские осмотры в медицинских организациях в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н.

Для восстановления работоспособности обучающихся МБОУ ДО СШ «ДС «Заречье», с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТЭ первого и второго годов обучения. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует

# 23

учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно- физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения**

**восстановительных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
| Этап начальной подготовки(по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска кмероприятиям |
| 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 | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска кмероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования | 1 раз в 12 месяцев |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| специализации) (по всем годам) | 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 |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска кмероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинскогообследования | 1 раз в 6 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 |

## .III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

* 1. **Требования к результатам реализации Программы**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

* повысить уровень физической подготовленности;
	+ овладеть основами техники избранного вида спорта;
	+ получить общие знания об антидопинговых правилах;
	+ соблюдать антидопинговые правила;
	+ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
	+ формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
	+ получить общие теоретические знания о физической культуре и избранном виде спорта;
	+ овладеть двигательными умениями и навыками.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* изучить правила безопасности при занятиях избранным видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
* изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
* овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
* изучить антидопинговые правила;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
	+ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

# 25

* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором годах;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях соответствующего уровня;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
* обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и

совершенствовать навыки соревновательной деятельности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

питания;

* приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
* овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
* выполнить план индивидуальной подготовки;
* закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
	+ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
* ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда

«кандидат в мастера спорта»;

* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
* повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей избранному виду спорта;
* обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки соревновательной деятельности;
* обеспечить сохранение здоровья.

## Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождаются:

* текущим контролем (в течение года);
* промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий год (этап) спортивной подготовки).

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

**Текущая контроль** проводятся в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности обучающихся на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая контроль позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-

тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя. Текущая аттестация поводится тренером- преподавателем безоценочно.

**Промежуточная аттестация** обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по избранному виду спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

* определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и др.);
* выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
* осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по избранному виду спорта для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
* определение необходимости внесения корректив в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводятся один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки

## Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и

**этапам спортивной подготовки**

для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта

«фигурное катание на коньках» 1 год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 10,3 | 10,6 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 7 | 4 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи) | см | не менее |
| +1 | +3 |

# 27

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 110 | 105 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Прыжки на скакалке на двух ногах(за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 65 |
| 2.2. | Прыжки на скакалке на одной ноге(за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 30 |
| 2.3. | Выкрут прямых рук вперед – назадс шириной хвата | см | не менее |
| 50 | 40 |
| 2.4. | Прыжок в высоту с места | см | не менее |
| 27 | 24 |

для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта

«фигурное катание на коньках» 2 год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив свыше годаобучения |
| мальчики | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 10,0 | 10,4 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 10 | 6 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее |
| +3 | +5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 120 | 115 |
| Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Прыжки на скакалке на двух ногах(за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 68 |
| 2.2. | Прыжки на скакалке на одной ноге(за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 35 |
| 2.3. |  | см | не менее |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Выкрут прямых рук вперед – назадс шириной хвата |  | 47 | 37 |
| 2.4. | Прыжок в высоту с места | см | не менее |
| 28 | 25 |

для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта

«фигурное катание на коньках»

1. год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,7 | 6,9 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 10,0 | 10,4 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количествораз | не менее |
| 12 | 8 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастическойскамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +3 | +5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами | см | не менее |
| 120 | 115 |
| Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Прыжки на скакалке на двух ногах(за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 69 |
| 2.2. | Прыжки на скакалке на одной ноге(за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 37 |
| 2.3. | Выкрут прямых рук вперед – назадс шириной хвата | см | не менее |
| 46 | 36 |
| 2.4. | Прыжок в высоту с места | см | не менее |
| 28 | 25 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода

на учебно-тренировочный этап по виду спорта

«фигурное катание на коньках»

1. год обучения

# 29

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №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 3х10 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 местатолчком двумя ногами | см | не более |
| 120 | 115 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин) | 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 – назадс 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 учебнотренировочном этапе спортивной подготовки 1года обучения | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивныйразряд» |

для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта

«фигурное катание на коньках» 5 год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 6,2 | 6,6 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | мин, с | не более |
| 9,5 | 10,0 |
| 1.3. | Наклон вперед из положениястоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +5 | +7 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не более |
| 130 | 125 |
| 1.5. | Поднимание туловища изположения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 28 | 25 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Прыжки на скакалке на двух ногах(за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 81 |
| 2.2. | Прыжки на скакалке на одной ноге(за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 48 |
| 2.3. | Выкрут прямых рук вперед – назадс шириной хвата | см | не менее |
| 44 | 34 |
| 2.4. | Прыжок в высоту с места | см | не менее |
| 32 | 28 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Период обучения на учебнотренировочном этапе спортивной подготовки 2 годаобучения | «второй юношеский спортивный разряд»,«первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» |

для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта

«фигурное катание на коньках»

6 год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,7 | 6,2 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | мин, с | не более |
| 9,0 | 9,5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положениястоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +7 | +9 |

# 31

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не более |
| 150 | 135 |
| 1.5. | Поднимание туловища изположения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 32 | 29 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Прыжки на скакалке на двух ногах(за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 91 |
| 2.2. | Прыжки на скакалке на одной ноге(за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 57 |
| 2.3. | Выкрут прямых рук вперед – назадс шириной хвата | см | не менее |
| 43 | 33 |
| 2.4. | Прыжок в высоту с места | см | не менее |
| 35 | 30 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Период обучения на учебно- тренировочном этапе спортивной подготовки 3 годаобучения | «первый юношеский спортивный разряд»,«третий спортивный разряд» |

для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта

«фигурное катание на коньках»

**7** год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единицаизмерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,2 | 5,8 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | мин, с | не более |
| 8,5 | 9,0 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее |
| +9 | +11 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не более |
| 170 | 145 |
| 1.5. | Поднимание туловища изположения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 36 | 33 |

|  |
| --- |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Прыжки на скакалке на двух ногах(за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 100 |
| 2.2. | Прыжки на скакалке на одной ноге(за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 66 |
| 2.3. | Выкрут прямых рук вперед – назадс шириной хвата | см | не менее |
| 42 | 32 |
| 2.4. | Прыжок в высоту с места | см | не менее |
| 38 | 32 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Период обучения на учебнотренировочном этапе спортивнойподготовки (свыше 3 лет) 4 годаобучения | «второй спортивный разряд»,«первый спортивный разряд» |

для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта

«фигурное катание на коньках» 8 год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 4,7 | 5,4 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | мин, с | не более |
| 8,0 | 8,5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положениястоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +10 | +13 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не более |
| 190 | 160 |
| 1.5. | Поднимание туловища изположения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 40 | 36 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Прыжки на скакалке на двух ногах(за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 110 |

# 33

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | Прыжки на скакалке на одной ноге(за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 75 |
| 2.3. | Выкрут прямых рук вперед – назадс шириной хвата | см | не менее |
| 41 | 31 |
| 2.4. | Прыжок в высоту с места | см | не менее |
| 41 | 35 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Период обучения на учебно- тренировочном этапе спортивной подготовки (свыше 3 летобучения) 5 года обучения | «второй спортивный разряд»,«первый спортивный разряд» |

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

на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках»

1 год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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 3х10 м | с | не более |
| 7,2 | 8,0 |
|  | Наклон вперед из положения |  | не менее |
| 1.5. | стояна гимнастической скамье | см | +11 | +15 |
|  | (от уровня скамьи) |  |  |  |
| 1.6. | Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами | см | не менее |
| 210 | 175 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за1 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 ногахс двумя оборотами скакалки (за1 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» |

для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках»

2 год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/ юниоры | девушки/юниорки |
| 3. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 8,3 | 9,9 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 9,30 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 12,30 | - |
| 1.4. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стояна гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее |
| +11 | +15 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчкомдвумя ногами | см | не менее |
| 212 | 177 |
| 1.7. | Поднимание туловища изположения лежа наспине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 46 | 40 |

# 35

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 13 | - |
| 1.9. | Подтягивание из виса лежа на низкойперекладине 90 см | количество раз | не менее |
| - | 19 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Прыжки на скакалке на двух ногахс двумя оборотамискакалки (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 32 |
| 2.2. | Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 90 |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места | см | не менее |
| 47 | 40 |
| 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» |

## Рабочая программа по виду спорта фигурное катание на коньках

* Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

### Этап начальной подготовки.

Работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. По мере повышения квалификации спортсменов в разных периодах задачи могут быть различными.

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

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

Согласно учебно-тренировочному плану на этапе начальной подготовки рассматривают следующие виды подготовки:

## Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка, способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства. Развитие гибкости, ловкости, быстроты, выносливость, сила, а также гармоническое развитие всех мышечных групп.

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 15-20 мин в чередовании с ходьбой);
			* 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. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд.

## Специально-физическая подготовка.

Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для фигурного катания на коньках.

Повышение уровня сложности выполнения элементов, таких как многооборотные прыжки, а также увеличением скорости перемещения по льду.

Упражнения специально-физической подготовки, выполняемые на этапе начальной подготовки в равновесии:

* стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону и назад;
* 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.

## Техническая подготовка.

Процесс обучения спортсменов основам техники двигательных действий и

совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

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 36 в сторону на месте, с продвижением;
* исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад;

# 37

* имитации перебежки на месте, в движении;
* ласточка, пистолетик, спирали;
* бег со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

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

Изучаемый материал представлен в виде блоков:

Блок 1: - падать, садиться и подниматься на льду; - ходьба на месте; - ходьба с продвижением 8-10 шагов; - чередование ходьбы и скольжения на двух ногах; - глубокий присед на месте.

Блок 2: - чередование ходьбы с длительным скольжением; - передвижение с приседами;

* + «фонарики»: 1 вперед – 1 назад; - «фонарики» вперед: 2-3 подряд; - подскок на двух ногах с места; - «змейка» вперед и назад: 4-6-8 подряд.

Блок 3: - скольжение вперед 8-10 шагов; - скольжение вперед на одной 37 ноге (на правой и левой); - «фонарики» вперед: 4 подряд; - «фонарики» назад: 4 подряд; - остановка «плугом» вперед; - повороты на двух ногах вперед-назад на месте; - остановка «плугом» с продвижением.

* + «слалом» вперед.

Блок 4: - 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); - скольжение назад на одной ноге (дистанция – рост фигуриста) (на правой и на левой ноге); - вращение на двух ногах: 2 оборота.

Блок 5: - 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.

Блок 6: - дуга назад наружу (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге;

* + дуга назад внутрь (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; - беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног; вращение на одной ноге: 3 оборота; - остановка наружу ребром с обеих ног; - подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.

Блок 7: - основной шаг (попеременное многократное отталкивание); - дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд; - вращение «винт» с захода 38 беговыми назад (минимум 3 оборота); - перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов; - полу-флип; - многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.

Блок 8: - дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз; - прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной; 48 – 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.

Блок 9: - 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.

Блок 10: - риттбергер 1 оборот; - комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 оборот; - вращение в волчке (минимум 3 оборота); - комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь; спираль назад наружу (по часовой и против часовой стрелки); - серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.

## Тактическая подготовка.

Небольшое внимание уделяется тактической подготовке. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие фигуристов.

Во время тактической подготовке на начальном этапе происходит процесс моделирования соревновательной ситуации, моделирование соревновательной разминки.

## Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки проводится в форме бесед и лекций до, вовремя и после тренировочных занятий с просмотром и анализом видеоматериалов, ведения дневника самоконтроля и т.д. Особое внимание уделяется мерам предупреждения травматизма, оказанию первой медицинской помощи, правилам соревнований и оценке качества исполнения элементов фигурного катания.

Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

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

## Хореография.

На начальном этапе в хореографии изучается постановка головы, рук, ног, спины. Изучаются позиций, основных батманов, простых прыжков. Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Позиции ног 1, 2, 3, 5. Деми плие (полуприседание) на 1, 2, 5 позициях. Батман тандю крестом.

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

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

Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально – ритмические упражнения. Танцевальные движения. Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно увеличивая темп.

Имитационные упражнения, танцевальная импровизация. Постановка танца на основе пройденного материала.

### Учебно-тренировочный этап подготовки.

На данном этапе увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между общефизической подготовкой, специальной физической и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается.

# 39

Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

На данном этапе фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт.

В годовых планах, составленных в соответствии с перспективными, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

* подготовительный этап;
* основной (соревновательный) этап;
* переходный этап.

Каждый период имеет свои конкретные задачи, в соответствии с которыми используются различные средства и методы подготовки. Особенностью обще-подготовительного периода является достаточно большой объем специально-техничкой подготовки в связи с подготовкой произвольных программ, освоением новых сложных элементов и работой над техникой сложных элементов. К концу этого периода необходимо закончить работу по постановке короткой и произвольной программ.

* Задачи подготовительного периода.

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

* Задачами соревновательного, основного периода являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники скольжения и произвольного катания (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.).
* Задачами переходного периода являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко

выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода. Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением учебной программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

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

## Общая физическая подготовка:

Физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических способностей, которые, так или иначе, обуславливают успех в спортивной деятельности, являясь фундаментом специальной физической подготовки. Эта сторона подготовки имеет большое

значение на начальных этапах спортивного совершенствования. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности.

Высокие достижения зависят от нескольких обобщенных факторов, определяющих спортивную работоспособность. К числу важнейших относятся: высокий уровень аэробных и анаэробных энергетических возможностей, скоростно-силовой подготовленности и технического мастерства, а также фактор специфических способностей фигуристов, обусловливающий эффективность работоспособности

К основным средствам общей физической подготовки на учебно-тренировочном этапе относятся:

* кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);
* бег на короткие дистанции, челночный бег и ускорения в «горку»;
* прыжки на двух и одной ноге с запрыгиванием на лестницу, многоскоки и т.д.;
* упражнения с гимнастической резинкой для разных групп мышц (спины, боковых мышц туловища, скручивание правой и левой рукой);
* упражнения на ноги на приводящие мышцы и мышцы задней поверхности бедра;
* 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. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд;
* мост из положения лежа на спине;
* полушпагат;
* стойка на лопатках. 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:

Специально физическая подготовка подразумевает под собой упражнения со следующем инвентарем и оборудованием:

* упражнение со спортивной резинкой;
* упражнение на степах;
* упражнение на спинерах для фигурного катания;
* упражнение на ротере для вращения;
* упражнение на лонже;
* упражнение на удочке (на ледовой арене).

## Хореография:

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. Большое плие из

# 41

1, 2 и 5 позиций. Батман фраппе, батман девелопе. Пор – де – бра 3 и 4. Большой батман пуанте крестом. Большое плие по 1, 2, 4 и 5 позициям. Ронд – де – жамб партер на деми плие ан деор и ан дедан. Па – де – бурре с переменой ног (изучается лицом к станку). Адажио. Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка. Позы эфассе, круазе, 1 и 2 арабески. Ассамбле в сторону. Сиссон. Жэте. Глиссад. Падебаск. Эшшапе с переменой ног и без перемены. Па шассе. Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальман круазе. Туры в воздухе. Постановка танца на основе пройденного материала.

## Техническая подготовка:

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.

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. 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 двух-трех оборотных 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 с включением вышеуказанных элементов.

Блок 1: - 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.

Блок 2: - 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 (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.

Блок 3: - 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, моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад, переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; - циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.

Блок 4: - флип 1 оборот; - комбинация прыжков: риттбергер – риттбергер; - серия прыжков: перекидной – прыжок в 0,5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении «полу- шпагат» с приземлением через зубец на ход вперед внутрь; - тулуп 1 оборот; 49 – 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 (исполнять в обе стороны).

Блок 15: - прыжок «шпагат»; - комбинация прыжков: перекидной – ойлер – сальхов; - аксель; - комбинация вращений: либела – волчок (общее минимальное число оборотов – 6); - шаг

«джаксон» (по часовой и против часовой стрелки).

## Тактическая подготовка:

Тактическая подготовка направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения. Приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. Моделирование соревновательных ситуаций, моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.).

Изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности. Активная тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий. Пассивная тактика - заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями.

Принципы разработки тактического плана.

Знать своих соперников: у кого можно выиграть; против кого шансов нет; кто из соперников равного уровня.

## Теоретическая подготовка:

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

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

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед.

# 43

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания.

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

* Учебно-тематический план по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлен на весь период обучения с указанием тематики.

**Учебно-тематический план**

**по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы потеоретической подготовке | Объем времени в год(минут) | Сроки проведени я | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одногогода обучения: | 120/180 |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призерыОлимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физическогоразвития 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 инавыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятияхфизической | 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. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | культурой испортом |  |  |  |
| Закаливание организма | 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры испортом. |
| 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 отравматизме. |
| Теоретические основы обучения базовымэлементам техники итактики видаспорта | 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основысудейства. 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 спортивныхсудейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованияхпо 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 повиду спорта | 14/20 | ноябрь- май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивногоинвентаря. |

# 45

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебно- трениро- вочный этап (этапспортивной специализа- ции) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех летобучения: | 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 собственныхсилах. |
| 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. |
| Физиологически е основы физической культуры | 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.Физиологическаяхарактеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательныхнавыков. |
| Учет соревновательн ойдеятельности,самоанализ обучающегося | 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретическиеосновы технико- тактической | 70/107 | май | Понятийность. Спортивнаятехника и тактика. Двигательные представления. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | подготовки.Основы техники вида спорта |  |  | Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивногорезультата. |
| Психологическа я подготовка | 60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качестваличности |
| 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 кспортивным 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 спортивныхсоревнованиях. |

## Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Специфичность фигурного катания на коньках заключается в особенности выполняемых движений: с высокой скоростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела.

Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов – шагов, спиралей, вращений и прыжков.

В одиночном фигурном катании можно выделить 4 основных, базовых элемента: шаги, спирали, вращения и прыжки:

* *Шаги* представляют собой комбинации толчков и базовых элементов катания — дуг, троек, перетяжек, скобок, крюков, выкрюков и петель, с помощью которых фигурист

перемещается по площадке. Шаги служат для соединения элементов в программе. Кроме того, дорожки шагов являются обязательным элементом программы. По новой системе судейства существует 4 уровня сложности дорожек.

* *Спираль*

# 47

Позиция с одним коньком на льду и свободной ногой (включая колено и ботинок) выше уровня бедра. Позиции спиралей отличаются друг от друга скользящей ногой (правая, левая), ребром (наружное, внутреннее), направлением скольжения (вперед, назад) и позицией свободной ноги (назад, вперед, в сторону). Для того чтобы спираль была засчитана, нужно находиться в позиции не менее 7 секунд. Они, также как и дорожки шагов, оцениваются четырьмя уровнями сложности.

* *Вращения*

Кривизна полоза вызвала в фигурном катании появление большого количества самых разнообразных вращений на лезвии одного или двух коньков. Различают вращения: стоя (например, «заклон»), вращения в приседе («волчок») и вращения в положении «ласточка» (Либела). Смена ноги при исполнении вращений и смена позиции позволяет выполнить комбинацию вращений.

* + *Прыжки* разделяются на две группы — рёберные и носковые (зубцовые). Отталкивание ото льда в рёберных прыжках происходит с ребра конька, в носковых — толчком носка конька. Сейчас фигуристы выполняют 6 видов

прыжков — тулуп, сальхов, риттбергер, флип, лутц и аксель. Сальхов, риттбергер и аксель относятся к рёберным прыжкам; тулуп, флип и лутц — к носковым.

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.

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

### Годовые учебно-тренировочные планы спортивной подготовки

В таблице представлены примерные учебно-тренировочные планы спортивной подготовки для спортивных школ, а также возраст, соответствующий этапу спортивной подготовки для различных этапов многолетней подготовки.

## Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп начальной подготовки (НП)

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **НП** |
| ***Годы спортивной подготовки*** |
| *До года* | *Свыше года* |
| Возраст занимающихся | 6 | 7-8 |
| Количество часов | 8 | 12 |
| Количество занятий в неделю | 4 | 6 |
| ОФП | 137 | 187 |
| СФП | 83 | 113 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Техническая подготовка | 168 | 280 |
| Теоретическая, тактическая,психологическаяподготовка | 8 | 12 |
| Медицинские, медико- биологические, восстановительный мероприятия,тестирование и контроль. | 8 | 10 |
| Участие в спортивныхсоревнованиях иконтрольных испытаниях. | 8 | 16 |
| Инструкторская и судейскаяпрактика | 4 | 6 |
| Основные учебные задачи | Общее физическое развитие | Общее физическое развитие. Овладение основами спортивнойтехники |
| Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебногогода | Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП и теоретическаячасть | Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП , теоретическая часть |
| Общее количество часов | **416** | **624** |

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «фигурное катание» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 3 года.

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочных групп спортивной специализации (УТЭ)**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | **УТЭ** |
| *Годы спортивной подготовки* |
| До трёх | Свыше |

# 49

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | лет | трёх лет |
| Возраст занимающихся | 9-10 | 11-12-13-14 |
| Количество часов | 16-18 | 18-20-22-22 |
| Количество занятий в неделю | 6-6 | 6-6-6-6 |
| ОФП | 166-187 | 93-104-114-114 |
| СФП | 213-290 | 310-358-456-456 |
| Техническая подготовка | 374-374 | 421-468-457-457 |
| Теоретическая, тактическая ипсихологическаяподготовка | 33-37 | 46-41-45-45 |
| Участие в спортивныхсоревнованиях иконтрольных испытаниях | 24-24 | 33-33-33-33 |
| Инструкторская и судейская практика | 8-9 | 9-10-11-11 |
| Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятиятестирование и контроль | 14-15 | 24-26-28-28 |
| Основные учебные задачи | Совершенствование общего физического развития, обучениевладением спортивнойтехникой | Совершенствование общего физического развития, обучение владениемспортивной техникой |
| Требования по физической, техническойи спортивной подготовке на конец учебного года | Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП; | Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП; |
| Общее количество часов | **832-936** | **936-****1040-****1144-****1144** |

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **ЭССМ** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Не ограничен |
| Возраст занимающихся (минимальный) | Не менее 14 лет |
| Количество часов | 24 |
| Количество занятий в неделю | 6 |
| ОФП | 114 |
| СФП | 508 |
| Техническая подготовка | 509 |
| Теоретическая, тактическая ипсихологическая подготовка | 45 |
| Участие в спортивных соревнованиях иконтрольных испытаниях | 33 |
| Инструкторская и судейская практика | 11 |
| Медицинские, медико-биологические,восстановительные мероприятия тестирование и контроль. | 28 |
| Основные учебные задачи | Совершенствование спортивнойтехники и тактики |
| Требования по физической, техническойи спортивной подготовке на конец учебного года | Выполнение контрольных нормативов по CОФП и СТП; подтверждение спортивногоразрядаКМС; выполнение МС |
| **Общее количество часов** | **1248** |

1. **Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**
	1. **Материально-технические обеспечение.**

Объекты соответствуют требованиям, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы:

* площадки для фигурного катания на коньках (ледовые арены);
* хореографические залы;
* тренировочные спортивные залы;
* тренажерные залы;
* раздевалки, душевые;

-медицинский пункт, оборудованный 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) 1;

## 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 (12х2 м) | комплект | 1 |
| 3. | Инвентарь для заливки и уборки льда | комплект | 2 |
| 4. | Ледоуборочная машина (машина для заливки льда) | штук | 1 |
| 5. | Лонжа переносная | штук | 3 |
| 6. | Лонжа стационарная | штук | 2 |
| 7. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 8. | Мини батут | штук | 10 |
| 9. | Музыкальный проигрыватель (переносной) | штук | 4 |
| 10. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг) | комплект | 3 |
| 11. | Мяч волейбольный | штук | 5 |

1 с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |

\*Учитывая финансовые возможности Учреждения

|  |
| --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование \* |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебнотренировочный этап (этап спортивнойспециализации) | Этап совершенствования спортивногомастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| кол иче ств о | эк спср л)уат леок ацт ( ии | ко ли че ст во | эксп л)уср ат леок ац т (ии | ко ли че ст во | эксп л)уср ат леок ац т (ии | ко ли че ст во | эксп л)уср ат леок ац т (ии |
| 1. | Ботинки для фигурного катания | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | Лезвия (коньки) для фигурногокатания | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

\*Исходя из финансовых возможностей Учреждения

## Кадровое обеспечение

Тренерско-преподавательский состав и другие специалисты, реализующие дополнительную образовательную программу спортивной подготовки соответствуют требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н1, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н2, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих.

Для более эффективной эстетической подготовки программ кроме тренеров- преподавателей с обучающимися работают хореографы\*.

Тренеры-преподаватели ежегодно участвуют в семинарах, вебинарах, проходят курсы повышения квалификации.

\*В зависимости от финансовой возможности Учреждения

## Информационное обеспечение Список литературных источников

* 1. Абсолямова И.В., Жгун Е.В., Хачатуров Л.С., Кандыба С.П., Агапова В.В. Фигурное катание на коньках. М: Советский спорт, 2006. – 154 с.;
	2. В.И. Виноградова. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках. М:-Советский спорт, 2013 – 216 с.;
	3. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М.: Физкультура и спорт, 1976. – 104 с.;
	4. Мишин А.Н. Фигурное катание на коньках. М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.;
	5. Теоретические и методические основы технической подготовки и оценки компонентов программы фигуристов. Екатеринбург, УГУФК, 2014. – 57 с.;
	6. Тузова Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов. Москва: Спорт, 2015. – 90 с.

## Перечень Интернет-ресурсов:

* + 1. Министерство спорта Российской Федерации http://[minsport.gov.ru/](https://minsport.gov.ru/);
		2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [http://minobrnauki.gov.ru/;](http://minobrnauki.gov.ru/)
		3. Министерство физической культуры и спорта Ростовской области http://[minsport.donland.ru/](https://minsport.donland.ru/);
		4. Министерство общего образования Ростовской области http://[minobr.donland.ru/](https://minobr.donland.ru/);
		5. Федерация фигурного катания на коньках России http://[fsrussia.ru/](https://fsrussia.ru/);

1 зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203

2 зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615