

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА»
г. БЕЛГОРОДА**

Введено в действие
Приказом № 201
от «22» июня 2018 г.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
ДЮСШ по ЗВС
Протокол № 04 от «01» июня 2018 г.



Рабочая программа

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

разработана на основе
дополнительной предпрофессиональной программы МБУДО ДЮСШ по ЗВС

Срок реализации программы 3 лет.

Этап начальной подготовки - 1 года

Этап начальной подготовки - 2 года

Этап начальной подготовки - 3 года

г. Белгород 2018 год

Рабочая программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Рабочая программа предназначена для организации работы по дополнительной предпрофессиональной программе по фигурному катанию на коньках.

Рабочая программа по фигурному катанию на коньках рассчитана для обучения учащихся в группах начальной подготовки на 3 года, Продолжительность обучения по программе составляет 3 года, возраст занимающихся от 6 до 9 лет.

Программа раскрывает

- рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов;
- содержание тренировочной и воспитательной работы с обучающимися;
- приводятся планы распределения учебного материала по фигурному катанию на коньках;
- система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы следующего этапа подготовки.

Содержание

Раздел	Наименование	Страница
	Пояснительная записка	4-6
I.	Нормативная часть	7-14
II.	Методическая часть	14-15
	2.1. Организационно-методические указания	15-25
	2.2. Учебный план	25-28
	2.3 План годичного цикла подготовки	28-39
	2.4. Программный материал для практических занятий	39-48
	2.5. Особенности реализации программы по этапам подготовки	48-69
III.	Теоретическая подготовка	69-71
IV.	Хореографическая подготовка	71-73
V.	Самостоятельная работа	74
VI.	Психологическая подготовка	74-76
VII.	Воспитательная работа	76-79
VIII.	Восстановительные мероприятия	79-82
	Антидопинговые мероприятия	82-83
IX.	Техника безопасности	83-84
X.	Система контроля, зачетные требования	84-91
XI.	Инструкторская и судейская практика	91-93
XII.	Перечень информационного обеспечения Программы	93

Информационная карта

Год создания	2018 г.
Тип программы	Предпрофессиональная
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Направленность	Физкультурно-спортивная
Этапы реализации	Этапы подготовки: начальной подготовки,
Уровень освоения содержания образования	Спортивная подготовленность
Форма	Групповая и индивидуальная
Продолжительность реализации программы	Этап начальной подготовки -3 года,
Возраст обучающихся	6-9 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фигурное катание - сложно-координационный вид спорта, относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку.

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное катание, спортивные танцы и групповое синхронное катание.

Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций элементов-шагов, спиралей, вращений и прыжков. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает эстетическое воздействие на них.

Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращения, прыжки, комбинации шагов, поддержки и т.д.) под музыку.

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.

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

Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, развивающиеся у человека, занимающегося фигурным катанием - быстрота реакции и совершенная координация. Перемещение фигуристов на льду представляет собой хаотическое движение, при котором спортсмены часто движутся навстречу друг другу на большой скорости. Столкновения же случаются весьма редко. Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организованную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности (оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитание физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности, рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется, соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок, одновременное развитие отдельных качеств и возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого).

Современное фигурное катание на коньках развивается быстрыми темпами, постоянно повышаются требования к физической, технической, тактической и психологической подготовленности фигуристов, их моральным качествам. Все это требует постоянного поиска наиболее эффективных средств, методов тренировки и восстановления, рационального комплекса планирования, совершенствования форм и методов воспитательной работы.

С целью всестороннего развития личности, выявления спортивно-одаренных детей и профессиональной ориентации для сферы физической культуры и спорта составлена предпрофессиональная программа «Фигурное катание на коньках».

Данная программа разработана на основе федеральных государственных требований к сложно-координационным видам спорта, требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание и санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14.

При написании программы были адаптированы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке одиночников - фигуристов, полученные на основе анализа наблюдений за учащимися спортивной школы. Изменены режимы тренировочной работы, критерии отбора детей с 6-ти летнего возраста, планы-графики распределения учебных часов, контрольно-переводные нормативы.

Программа рассчитана для обучения в группах начальной подготовки на 3 года, для обучения на тренировочном этапе подготовки на 5 лет и в группах совершенствования спортивного мастерства (без ограничений). Продолжительность обучения по программе составляет 10 лет, возраст занимающихся от 6 до 18 лет.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей и их дальнейшую специализацию в избранном виде спорта;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта, в том числе:

- необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий;
- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;
- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренным правилами по фигурному катанию;
- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;
- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;
- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Целью программы является содействие всесторонней подготовки спортсменов и достижение высоких спортивных результатов в фигурном катании на коньках.

Основными задачами программы являются:

1.Формирование и развитие творческих и спортивных способностей удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

2.Выявление способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования в фигурном катании на коньках.

3.Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и достижению высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

4.Обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии со спецификой фигурного катания на коньках.

Образовательные:

Формирование технико-тактического мастерства;

Содействие физическому развитию всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья.

Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой.

Воспитательные:

Адаптация ребенка в современном обществе;

Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;

Развитие активности и самостоятельности;

Воспитание трудолюбия, упорства и достижения желаемых результатов;

Организация деятельности через создание ситуации успеха.

Развивающие:

Создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки фигуристов и, содействует успешному решению задач физического воспитания спортсменов, учитывая специфику данного вида спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по фигурному катанию на коньках, в том числе: построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности; 5 преимуществом технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта; повышение уровня специальных скоростно-силовых и сложно-координационных качеств и совершенствование специальной выносливости.

Программа ***включает нормативную и методическую части*** и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов. Учебный материал излагается по этапам: начальной подготовки, тренировочного и этапа совершенствования спортивного мастерства.

В нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, основные требования теоретической, практической, методической и спортивной подготовки, условия зачисления в спортивную школу и переводные нормативы по годам обучения на этапах многолетней подготовки.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки юных фигуристов на разных этапах подготовки, как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность образовательного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте тренировочного процесса в спорте.

Приводятся организационно-методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

Цель программы - содействие всестороннему развитию личности, через развитие потребностей к занятиям физической культурой и спортом, приобретению, освоению и закреплению навыков в технике фигурного катания на коньках.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы.

Одним из главных направлений совершенствования подготовки спортсменов является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности обучающихся на различных этапах многолетней подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности по годам обучения и необходимое для этого снижение количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов. Выполнение соревновательных программ на высоком профессиональном уровне в фигурном катании на коньках требует достаточного уровня развития специальных физических качеств, к которым в первую очередь можно отнести скоростно-силовые качества, гибкость, координацию движений, специальные силовые качества и другие. Поэтому на первом этапе подготовки фигуристов (в группах начальной подготовки) развитие специальных физических качеств является одной из основных задач.

Особое внимание в программе уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способов владения коньком.

Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма. Программа предполагает возможности тренера-преподавателя предоставлять обучающимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования отвечает целям (потребностям) обучающихся.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Рабочая программа по фигурному катанию на коньках разработана на основе Федеральных государственных требований, утвержденных Министерством спорта России от 12.09.2013 года № 730 и программы по сложно-координационным видам спорта.

Одной из концептуальных основ деятельности МБУДО ДЮСШ по ЗВС является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе обучения.

Деятельность МБУДО ДЮСШ по ЗВС регулируется следующими нормативно-правовыми документами:

1. Законом Российской Федерации «Об образовании».
2. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14.
3. Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте».
4. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации № ВМ-04-10/2554 от 12.05.2014 года.
5. Уставом МБУДО ДЮСШ по зимним видам спорта.

Многолетняя подготовка фигуристов включает в себя следующие этапы: начальной подготовки, тренировочной подготовки (подразделяется на базовую подготовку и спортивную специализацию), этап совершенствования спортивного мастерства. На каждом этапе подготовки реализуются конкретные задачи.

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

Таблица 1

**Режимы тренировочной работы,
требования по физической, технической и спортивной подготовке
по фигурному катанию на коньках**

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года
Начальной подготовки	I год	6-7	15-20	6	Выполнение нормативов ОФП. Без требований.
	2 год	7-8	12-20	8	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Юный фигурист на конец года.
	3 год	8-9	12-20	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Юный фигурист на конец года III - юношеский разряд

В данной дополнительной предпрофессиональной программе излагается учебный материал в полном объеме для групп начальной подготовки, тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки.

Этап начальной подготовки проводится в группах начальной подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся, желающие заниматься фигурным катанием на коньках и прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах не менее года, имеющие о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься фигурным катанием на медицинское заключение коньках, прошедшие предварительный отбор.

К занятиям на этом этапе допускаются дети от 6 лет.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование у детей интереса к спорту и фигурному катанию на коньках;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- овладение основами техники и тактики фигурного катания на коньках.

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

Основными средствами общеперифической подготовки являются общеразвивающие упражнения. К ним относятся упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество выполнения. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств используются следующие упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

встречное движение верхней части тела относительно нижней его части - скручивание. Это движение - базовое в технике фигурного катания на коньках.

Порядок приема, условия зачисления в группы предпрофессиональной подготовки перевода и отчисления из них.

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта осуществляется в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта». и положения ДЮСШ по ЗВС «О порядке приема, зачисления, перевода и отчисления».

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

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

Взаимоотношения между Учреждением и обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) могут регулироваться договором.

Отчисление обучающихся производится по следующим основаниям:

- личное заявление обучающегося, его родителя (законного представителя);
- медицинское заключение о состоянии здоровья обучающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;
- установление применения обучающимся допинговых средств и (или) методов, запрещенных к использованию в спорте;
- нарушение спортивной этики и режима спортивной подготовки;
- завершение обучения;
- по решению администрации МБУДО ДЮСШ по ЗВС за совершение противоправных действий:
- за грубые и неоднократные нарушения обучающимися Устава МБУДО ДЮСШ по ЗВС и других локальных актов в части ведения образовательной деятельности;
- вмешательство родителей (законных представителей) во внутреннюю деятельность Учреждения, связанную с организацией и проведением тренировочного процесса (в построение и проведение тренировочного процесса, в порядок отбора из состава занимающихся лиц для участия в соревнованиях; в подбор, назначение и освобождение от занимаемой должности тренерского, медицинского и иного обслуживающего тренировочный процесс персонала).

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

Отказ о приеме в ДЮСШ по зимним видам спорта обучающегося возможен только по причине отсутствия свободных мест и из-за переполненности учебных групп.

Отчисление из спортивной школы оформляется приказом директора.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Учебный год в МБУДО ДЮСШ по ЗВС начинается с 01 сентября. Продолжительность учебного года составляет 52 недели.

Комплектование учебных групп происходит до 05-го сентября, учащихся групп начальной подготовки до 15 сентября.

МБУДО ДЮСШ по ЗВС организует работу с детьми в течение календарного года.

Оснащение образовательного процесса:

- инструкции по технике безопасности при занятиях фигурным катанием;
- методическая литература по этому виду спорта;
- учебные фильмы и другие видеоматериалы о фигурном катании, лучших спортсменах и достижениях;
- спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для реализации программы;
- диагностические методики и контрольные нормативы.

Перечень помещений и специализированных кабинетов для образовательного процесса:

- ледовое поле для фигурного катания;
- раздевалки и душевые;
- помещение для теоретической и тактической подготовки;
- фойе для хореографической подготовки.

Основные формы тренировочного процесса:

- групповые теоретические занятия (в виде бесед, лекций, семинаров и т.д.);
- групповые практические тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и программой, установленной для обучающихся;
- спортивные соревнования различного масштаба;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- тренировочные занятия в рамках тренировочных сборов и лагерей;
- инструкторская и судейская практика;
- просмотр и анализ учебных фильмов и видеоматериалов по фигурному катанию на коньках;
- психологическая и спортивная диагностика, тестирование (сдача контрольных нормативов).

Должное место в методической части программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке, как важному компоненту спортивной подготовки спортсменов.

2.1. Организационно-методические указания

Важным вопросом планирования тренировочного процесса является распределение программного материала в годичном цикле и его детализации по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обязательств может изменяться. На это влияют такие факторы, как наличие материальной базы, возможность проведения тренировочных сборов и соревнований, климатические условия, период наличия льда. Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая постепенное увеличение удельного веса тренировочных нагрузок на специальную физическую и технико-тактическую подготовку к началу соревновательного периода.

Каждый этап подготовки имеет свои цели и задачи, которые решаются с помощью средств и методов, специфических для конкретных этапов. Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа учебных кинофильмов и видеозаписей, соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах; для спортсменов старших возрастных групп - участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей тренировки в качестве помощника тренера. В группах совершенствования спортивного мастерства занятия проводятся по индивидуальным перспективным планам. В этих планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, предполагаемые спортивные результаты по годам.

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

Успешность обучения в фигурном катании зависит от устойчивого функционирования вестибулярного анализатора, т.к. в фигурном катании на коньках много вращательных движений. Для определения состояния статокINETической

системы в целом, особенно вестибулярного аппарата, рекомендуется применять ряд проб: сенсibilизированную пробу Ромберга, пробу Яроцкого, «отолитовую реакцию Вочека».

В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, тактической, психологической подготовки необходимы знания отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; вне тренировочных и вне соревновательных факторов; травматизма, питания спортсменов, допинг в спорте.

**Критерии отбора детей в группы начальной подготовки
(1 год обучения по Агаповой В.В.)
Характеристика и оценка**

	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо
Оценка особенностей внешнего вида			
Длина шеи	Нормальная	Средняя	Короткая
Форма спины	Прямая	Сутуловатая	Сутулая
Длина ног	Длинные, нормальные	Незначительно короче нормальной длины	Короткие
Форма ног	Прямые с незначительным искривлением икр, голени	Значительное искривление голени - выступание внутренних лодыжек	Х-образные, О-образные
Полнота ног	Нижнесредняя упитанность	Средняя упитанность	Выше средней упитанности
Форма таза	Узкий	Средний	Широкий
Подвижность в суставах			
Подвижность тазобедренного сустава.	Нога поднимается легко до уровня плеч	Нога поднимается легко ниже уровня плеч	Нога поднимается ниже уровня 90° и отводится в сторону с напряжением
Пассивный подъем ноги вперед и вывод ее в сторону	вперед и в сторону	вперед и в сторону, но не менее чем на 100°	
Выворотность стоп: 1 хореографическая позиция	Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх	Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног вверх	Опирается на большой палец ноги, ступни несколько свернуты внутрь
Активное скручивание корпуса, без смещения ног	Вращение вправо или влево более чем 90°	Вращение вправо или влево менее чем на 90°	Корпус мало скручивается
Гибкость позвоночника. (Пассивный наклон вперед из стойки на прямых ногах, пятки и носки вместе)	Головой касается коленей ног	Не достает головой коленей ног, но достает ладонями до пола	Не достает кончиками пальцев до пола
Наклон назад (стоя на прямых ногах держась руками за опору)	Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику	Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника	Слабый прогиб в пояснице
Состояние статокинетической системы			
Проба Ромберга		Устойчивое положение тела. Допустимо легкое покачивание	Не устойчивое положение тела, резкое отклонение тела в ту или в другую сторону
Проба Яроцкого		Сохранение равновесия в течение 20 секунд после начала упражнения	Падение после 2 оборотов
Отолитовая реакция Вочека		Сохранение равновесия, легкое покачивание	Резкое отклонение тела с вегетативным синдромом
Испытуемый с закрытыми глазами на вращающемся кресле, туловище наклонено вперед на 90 градусов. Темп: 5 оборотов за 10 секунд, после 5-ти сек. паузы встать и выпрямиться			
Оценка слуха			
Выстукивание заданного ритма		Выстукивает правильно	Выстукивает не правильно
Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом		Ходьбой четко выражает темп музыки	Не выражает темп музыки

Группы формируются согласно показанным результатам при приеме в учреждение.

Примечание: При плохой оценке особенностей внешнего вида по всем показателям поступающий от дальнейших испытаний освобождается. Посредственная оценка некоторых показателей внешнего вида может быть проходной при отличном выполнении контрольных требований.

На специализацию в фигурном катании на коньках большое значение оказывает структура тела фигуриста. Она должна быть такова, чтобы обеспечить оптимальное сочетание скоростно-силовых качеств с высокой координацией движений и выносливостью. Как показали исследования, фигуристы относятся по основным тотальным размерам тела к людям среднего роста, причем имеются совершенно отчетливо выраженные особенности телосложения у представителей отдельных видов фигурного катания на коньках.

Спортсмены, выступающие в одиночном катании, имеют средний рост, среднюю длину рук и ног, малый тазовый диаметр, длинное бедро и большую весоростовую разницу (индекс Брока - 8,5 ед.). Средний рост у девушек в возрасте 16-23 года составляет 161 см, вес - 50 кг; у юношей - рост 173,6 см., вес 63 кг. Спортсмены одиночного катания относятся в основном к грудо-мускульному, мускульно-брюшному или мускульному типам телосложения.

Фигуристок характеризуют три типа конституции: лептосомный, мезосомный и мегалосомный типы. Критерием, определяющим уровень достижения в этом виде фигурного катания, является уровень развития мышечной массы, которая составляет в относительных единицах в % к весу тела у мужчин - 52-54%, а у женщин - 48-50%.

Представители всех видов фигурного катания имеют четкую правостороннюю асимметрию в развитии мышц верхних и нижних конечностей. Периметры бедра и плеча правой стороны тела больше, чем левой.

При построении многолетнего процесса подготовки фигуристов необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у мужчин и женщин. Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения, т.е. с 13 лет, и связан с увеличением мышечной массы и веса тела.

У девочек показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма. Гибкость (подвижность в суставах) достаточно хорошо поддается развитию. Особенно легко она развивается в детском возрасте. Направленная тренировка позволяет улучшать показатели подвижности в суставах и поддерживать ее на необходимом уровне в течение длительного периода. Вместе с тем, следует обращать внимание на развитие и других качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. те из них, которые имеют разные физиологические механизмы. Исследования показали, что в многолетней тренировке юных фигуристок, осуществляя разностороннюю физическую подготовку, следует учитывать, что наиболее благоприятным периодом для избирательно-направленного развития скоростно-силовых способностей является возраст от 7 до 10 лет, где за относительно меньшее время достигается наибольший эффект развития.

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

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

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

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

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания в 14-15 лет и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Аэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим, дети переносят соревнования в беге на 3 тысячи метров гораздо легче, нежели бега на 200-300 м. Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте от 16 до 18 лет.

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

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

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения. Преимущественная направленность тренировочного процесса многолетней подготовки юных фигуристов на этапах начальной (предварительной) подготовки (НП) сводится по мнению Великой Е.А. (1990 г.) к следующему:

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

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

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

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

Значительно повысить эффективность подготовки фигуристок дошкольного возраста позволяет введение в тренировочный процесс координационного совершенствования. При этом составной частью каждого занятия,

предусматривающего решение образовательных задач, должен быть комплекс упражнений с акцентом на развитие координационных способностей, сформированный с учетом того, какой элемент фигурного катания разучивается в основной части тренировки. Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

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

Биологический возраст оказывает существенное влияние на динамику физической подготовленности, и спортивно-технических результатов. Так, у мужчин при вступлении в пубертатный период может проявляться ухудшение гибкости, что может быть связано с интенсивным развитием силовых качеств под действием гормонов. С периодом пубертатного развития связана также и эффективность занятий силовыми упражнениями у девушек. В фигурном катании на коньках основная направленность большинства элементов носит скоростно-силовой характер. В современных произвольных программах фигуристов-одиночников из 13 запланированных элементов у мужчин, 8 составляют прыжковые элементы (раздельные прыжки, комбинации и каскады прыжков), а у женщин из запланированных 12 элементов - 7 составляют прыжки. Исследованиями установлено, что на этапе совершенствования спортивного мастерства особенно информативна величина относительной статической силы мышц туловища, бедра, правого плеча, стопы. Величина относительной силы разгибателей бедра определяет способность фигуристов выполнять многооборотные прыжки. Так, прирост в 0,5 оборота прыжка требует в среднем увеличения относительной силы мышц бедра на 0,3-0,4 относительных единиц, а для стопы - 0,5 относительных единиц. Кроме того, уровень развития взрывной силы нижних конечностей должен быть таким, чтобы позволить спортсмену находиться в воздухе в момент исполнения прыжка в 3 оборота от 0,65 до 0,72 сек., а прыжка в 3,5 или 4 оборота - 0,75-0,8 сек.

Таблица 1

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития
двигательных качеств фигуристов**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	6-7	8	9	10	11	12	13	14	15-16	17-18
Рост						+	+	+	+	
Мышечная масса						+	+	+	+	
Быстрота			+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+		
Сила						+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+
Гибкость	+	+	+	+						
Координационные способности			+	+	+	+				
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+		

Этап начальной подготовки

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

Этот этап рассчитан на 3 года. Если на первом году занятий в группах начальной подготовки объем часов составляет 6 часов, то на втором году обучения и группах третьего года он значительно увеличивается. Основными средствами общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

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

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

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. Особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, вы крюк, 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.

Более подробный перечень упражнений по всем видам подготовки на этом этапе представлен в разделе 2.4.

2.2. Учебный план

Учебный план подготовки юных фигуристов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки фигуристов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики спорта, возрастных особенностей юных фигуристов, основополагающих положений теории и методики фигурного катания на коньках. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики фигурного катания на коньках, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Учебный план определяет следующие характеристики Программы:

- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде спорта;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;
- распределение по этапам обучения различных форм промежуточной аттестации по предметным областям;
- формы промежуточной (итоговой) аттестации.

Учебный план обеспечивает:

- права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;
- непрерывность обучения;
- оптимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы фигурного катания на коньках состоит из предметных областей, отнесенных к группе сложно-координационных видов спорта.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Учебным планом предусмотрено соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках);

10 % - теория и методика физической культуры и спорта;

20 % - общая и специальная физическая подготовка;

45% - избранный вид спорта,

20 % - хореография и (или) акробатика;

5% - самостоятельная работа обучающихся.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств (таблица 2).

Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков.

Объемы других разделов, таких как контрольно-переводных испытаний, контрольных соревнований, инструкторской и судейской практики, восстановительных мероприятий и медицинских обследований специально не определяется. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени отводимого на общую и специальную физическую подготовку, включая хореографию, техническую подготовку.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки.

На этапе начальной подготовки объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 80 % от общего объема тренировочной работы.

Таблица 2

**Учебный план
фигурное катание на коньках (52 недели)**

№ №	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		Начальный этап		
	Год обучения	1	2	3
1.	Общая физическая подготовка	35	73	75
2.	Специальная физическая подготовка	30	63	70
3.	Хореографическая подготовка	52	60	66
4.	Техническая подготовка (ледовая)	188	210	245
5.	Участие в соревнованиях	+	+	+
Итого практики		305	406	456
6.	Теоретическая, психологическая подготовка	3	6	8
Итого практики и теории		308	412	464
7.	Инструкторская и судейская практика			
8.	Переводные испытания (кол-во)	2	2	2
9.	Контрольные соревнования (кол-во)	2	2	2
10.	Восстановительные мероприятия	+	+	+
11.	Самостоятельная работа 6 недель в том числе	+	+	+
Общее количество часов		312	416	468

Таблица 3

Соотношение средств физической, технической и хореографической подготовки по годам обучения (в %)

№ №	Разделы подготовки	Этапы подготовки
		Начальная подготовка

		До 1 года	Свыше 1 года
1.	Общая физическая подготовка	25-33	20-33
2.	Специальная физическая подготовка	16-20	15-22
3.	Хореографическая подготовка	16-20	15-22
4.	Техническая подготовка (ледовая)	44-56	42-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-3	1-3
6.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1-2	1-2

В течение календарного года предусмотрены каникулы - (плановые перерывы при получении дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта) для отдыха и иных социальных целей в соответствии с законодательством об образовании и календарным учебным графиком.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается пребыванием в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, участием обучающихся в тренировочных сборах, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Количество соревнований, в которых должны принять участие юные фигуристы в процессе занятий по этапам подготовки, представлено в таблице 5.

Соревновательная деятельность

Соревнования являются частью подготовки фигуристов. Основная задача соревновательной деятельности - умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательной борьбы. Программой предусмотрено участие во внутришкольных, муниципальных, региональных и всероссийских соревнованиях, а так же объем соревновательной деятельности (участие в соревнованиях).

Объем соревновательной деятельности (участие в соревнованиях) по дополнительной предпрофессиональной программой по фигурному катанию на коньках в МБУДО ДЮСШ по ЗВС (предусмотрен в таблице № 4).

Таблица 4

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки

№ №	Виды соревнований	Этапы подготовки		
		Начальная подготовка		
		1	2	3
1.	Контрольные	2	2	3
2.	Отборочные	-	-	-
3.	Основные	2	2	2
4.	Главные	-	-	-

2.3. План годичного цикла подготовки фигуристов

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

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В

течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие фигуристов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных фигуристов и формирование у них интереса к занятиям фигурным катанием на коньках, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

Таблица 5

**План-график распределения учебных часов
в группах этапа начальной подготовки 1 года обучения**

Виды подготовки	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Количество тренировочных дней	12	14	13	13	13	12	13	13	14	12	14	13	156
Количество тренировочных занятий	12	14	16	13	16	12	16	13	14	12	18	18	174
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	2	2	3	2	3	2	4	2	2	3	4	6	35
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	4	3	30
Хореографическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	52
Техническая (ледовая) подготовка	14	16	20	18	18	18	20	18	14	8	8	16	188
Участие в соревнованиях	-	+	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	+
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	22	24	30	26	28	26	30	26	22	-	22	31	270
Теоретическая	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	3
Всего практика и теория	23	24	30	26	29	26	30	26	23	18	22	31	312
Переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	1
Контрольные нормативы		-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	+	-	-	-	-		-	+	+
Самостоятельная работа 6 недель в том числе										+	+	+	
ВСЕГО	23	24	31	26	29	27	30	28	23	18	22	31	312

Таблица 6

**План - график распределения учебных часов
в группах этапа начальной подготовки II года обучения**

Виды подготовки	Месяцы												Всего за год
	09	10.	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Количество тренировочных дней	17	18	17	18	16	16	18	17	18	17	18	17	207
Количество тренировочных занятий	17	18	21	18	20	16	22	17	18	17	22	21	227
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	5	5	5	4	5	5	4	5	8	10	11	73
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	6	5	6	5	5	5	5	5	5	6	63
Хореографическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	6	60
Техническая (ледовая) подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	10	10	19	210
Участие в соревнованиях	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	35	33	35	34	34	34	34	33	34	27	30	42	406
Теоретическая	1	-	1	-	1	-	1	1	1	-	-	-	6

Всего практика и теория	36	34	36	34	35	34	35	34	35	27	30	42	412
Переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
Контрольные нормативы	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	+
Самостоятельная работа 6 недель в том числе										+	+	+	
ВСЕГО	36	34	37	34	35	35	35	36	35	27	30	42	416

Таблица № 7

**План - график распределения учебных часов
в группах этапа начальной подготовки III года обучения**

Виды подготовки	Месяцы												Всего за год
	09	10	11.	12.	01	02.	03	04	05	06	07	08	
Количество тренировочных дней	17	18	17	18	16	16	18	17	18	17	18	17	207
Количество тренировочных занятий	17	18	21	18	20	16	22	17	18	17	22	21	227
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	4	5	4	5	5	6	6	7	7	11	10	75
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	5	5	5	6	6	7	8	6	6	6	70
Хореографическая подготовка	6	6	6	5	5	6	6	6	6	4	4	6	66
Техническая (ледовая) подготовка	22	22	22	21	21	23	24	22	22	12	12	22	245
Участие в соревнованиях	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	38	37	38	35	36	40	42	41	43	29	33	44	456
Теоретическая	1	1	-	1	1	1	-	-	1	-	1	1	8
Всего практика и теория	38	38	38	36	37	41	42	41	44	29	34	45	464
Переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
Контрольные нормативы	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	+
Самостоятельная работа 6 недель в том числе										+	+	+	
ВСЕГО	39	38	39	36	37	42	42	43	44	29	34	45	468

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

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

Основным различием в планировании подготовки в этих группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.

Различия планирования подготовки в этих группах заключается также в проведении контрольных соревнований.

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

В группах начальной подготовки до одного года контрольные соревнования проводятся по ОФП в начале года, СФП и уровень технической подготовленности проверяется в конце учебного года.

Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности работы. Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

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

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

Задачи подготовительного периода:

- 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.

- 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.

2.4. Практические занятия по годам обучения

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплении пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Помимо тренировочных занятий по

расписанию обучающиеся должны самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Этап начальной подготовки (первый год обучения)

Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

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

Метание теннисного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность.

Лазание по гимнастической стенке вниз и вверх, в стороны (влево и вправо).

Подвижные игры. Простейшие игры и эстафеты: «Передача мяч соседу».

Специальная физическая подготовка.

Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге – поднятие другой вперед, в сторону и назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге - поднятие другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги. Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения 18 на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса.

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

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

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

Избранный вид спорта (ИВС). Техничко-тактическая подготовка.

Совершенствование техники скольжения по 4 направлениям.

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

Овладение техникой вращений: штандт-пируэт, волчок, либела.

Совершенствование четких подъездов и выездов из элементов.

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

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

Циркули вперед и назад на правой и левой ноге.

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

Хореография.

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

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

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

Танцевальные элементы танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

Этап начальной подготовки (второй, третий год обучения)

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предмета. Упражнения для рук, плечевого пояса, в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.

Закрепление правильной осанки в положениях стоя и сидя.

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

Ходьба различными способами в различном темпе, с различными движениями рук, ног и туловища. Бег в различном темпе с переменной направления (вперед, назад, в сторону). Игры с бегом и прыжками. Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, большими резиновыми, волейбольными и набивными мячами - броски снизу - вперед, снизу – назад через голову, снизу - в стороны, перебрасывание и ловля мяча парами и группами по кругу. Эстафеты с мячами.

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

Специальная физическая подготовка.

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

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

Приседания с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различными положениями рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами на положение полуприседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 450 , 900 , 1350 (0,5; 1 и 1,5 оборота) в обе стороны.

Упражнения в равновесии. Упражнения, осложняемые большой амплитудой движений. Упражнения в равновесии, стоя на одном и двух носках, на месте и в 20 движении. Упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках. Простые упражнения на бревне.

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

Танцевальные шаги.

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

Избранный вид спорта (ИВС). Техничко-тактическая подготовка

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

Освоение техники обязательных упражнений:

правая вперед наружу, левая вперед наружу.

правая вперед внутрь, левая вперед внутрь.

тройка правая вперед наружу, левая вперед наружу.

Эти обязательные упражнения не входят в программу соревнований, но они являются основой всей программы обязательных упражнений.

Произвольное катание.

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

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

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

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

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

Участие в исполнении группового или индивидуального показательного танца

Хореография.

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

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

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

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

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

Позы эфассе, круазе, 1и 2 арабески.

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

Эшшапе с переменной ног и без перемены. Па шассе.

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

Адажио. Туры в воздухе.

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

2.5. Особенности реализации Программы по этапам подготовки

На этапе начальной подготовки основными средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения. К ним относятся упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

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

Программный материал для практических занятий.

Группы начальной подготовки

Цель обучения на начальном этапе подготовки - содействие развитию основных физических качеств и на этой основе становление навыка скольжения.

Основные задачи по специальной технической подготовке (СТП):

1.Обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания: элементам скольжения со сменой ребра, фронта и направления движения (группы простых и базовых шагов);

- прыжковым элементам в 0,5; 1; 1,5;2 оборота с различных подходов;
- элементам простых и сложных вращений с различных подходов.

2.Обучение культуре выполнения соревновательных упражнений.

3.Выполнение соответствующих разрядных нормативов.

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

1.Содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов.

2.Развитие скоростных, двигательного-координационных способностей, гибкости с учетом специфики двигательной деятельности фигурного катания на коньках.

3. Развитие творческих способностей детей, исполнительского мастерства, музыкальности.

В таблицах 8,9,10,11 приведены основные параметры нагрузок на этапе начальной подготовки.

Таблица 8

**Основные параметры нагрузки СТП в отдельном тренировочном занятии
в годичном макроцикле подготовки в группах начальной подготовки**

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

Таблица 9

Виды МЦ и МКЦ, направленность, основной режим и динамика нагрузки в группах начальной подготовки до года обучения в годичном макроцикле.

МЦ и МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки Виды подготовки
ОП ординарный. втягивающий от 2 до 4 мкц	- до ледовой адаптации	Средний ОФП - 80% СФП - 20% + ритмика
ОП ординарный. втягивающий от 2 до 4 мкц До 6-8 мкц	- ледовой адаптации	Средний СТП - 30% ОФП - 40% СФП - 30% + ритмика
ОП ординарный. базовый до 6-8 мкц	- ледовой адаптации; - двигательная - координации; - быстрота; - гибкость	Средний СТП - 30% ОФП - 40% СФП - 30% + ритмика
П ординарный. базовый до 16-20 мкц	-техника; -скорость -скорости -ловкость, двигательная координация -гибкость -общая выносливость	Средний Средне-большой Большой СТП - 30% - 40% ОФП - 40% СФП -30% + ритмика
Восстановительный (в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП)	- психоэмоциональная разгрузка - гибкость, двигательная координация, - общая выносливость.	Небольшой ОФП - 80% СФП - 20% игровой метод

Таблица 10

Виды микроциклов и макроциклов, направленность, основной режим и динамика нагрузки в группах начальной подготовки свыше года обучения в годичном макроцикле.

МЦ и МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки Виды подготовки
ОП ординарный. втягивающий от 2 мкц	скорость скоростно-силовая. ловкость, двигательная координация. гибкость общая выносливость	Средний ОФП -80% СФП - 20% +хореография. ОФП+СФП Хореография – 3 раза

ОП ординарный. от 2 до 4 мкц	быстрота реакции, ловкость, сила, спец. выносливость общая выносливость гибкость.	Средний ОФП - 70% СФП - 30% +хореография Хореограф.- 3 раза в неделю.
ОП ординарный. базовый до 6- мкц	техника, двигательная. координация, скорость, скоростно-силовая., гибкость, общая выносливость.	Средний СТП - 50% ОФП - 25% СФП - 25% + хореография.
СП ординарный. базовый до 16 мкц	техника; скорость скоростно-силовая., ловкость, двигательно-координационная., гибкость спец. выносливость. общая выносливость	Средне-большой Большой СТП - 70% ОФП - 20% СФП - 10% + хореография.
Восстановит. (в качестве переключения после большой нагрузки; после окончания развивающих циклов СТП и ОФП)	психо-эмоциональная разгрузка гибкость, двигательная - координация., общая выносливость.	Небольшой ОФП - 80% СФП - 20% игровой метод
СП Базовый ударный (целесообразно включение через два мкц на третий)	техника, двигательная, координация, скоростная, выносливость. скоростно-силовая., сила силовая выносливость, общая выносливость, гибкость.	Большой СТП - 70% ОФП - 5% СФП - 25%
СП Базовый ординарный (3-4) мкц - для постановки соревновательных. (Программ)	техника, двигательная координация., скорость, скоростно-силовая., сила гибкость. постановка программ	Средне-большой СТП - 65% ОФП - 5% СФП - 30%
Подводящие. орд. (перед соревновательными мкц)	техника + надежность, скоростно-силовая, специальная. выносливость, гибкость	Средний СТП - 80% СФП - 20%
МЦ - контр. подготовки. (соревновательный) ударный	техника + надежность, спец. вынослив., гибкость	Большой СТП - 85% СФП - 15%
Восстановительный, СП (после каждого соревновательного)	техника, гибкость. психо-эмоциональная разгрузка.	Средний -малый СТП - 70% СФП - 20% ОФП - 10%

Виды подготовки, средства и их направленность в группах начальной подготовки (НП)

Вид подготовки и средства подготовки (содержание упражнений)	Направленность, методические рекомендации и особенности организации занятий.
ПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Содержание Падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда; Падать, садиться и подниматься на льду; ходьба на месте; ходьба с продвижением 8-10 шагов; чередование ходьбы и скольжения на двух ногах; глубокий присед на месте. чередование ходьбы с длительным скольжением; передвижение с приседами; фонарики 1 вперед - 1 назад; фонарики вперед: 2-3 подряд; подскок на двух ногах с места; змейка вперед и назад : 4 6 8 подряд. скольжение вперед 8-10 шагов; скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой); фонарики вперед 4-6-8 подряд; фонарики назад 4-6-8 подряд; остановка "плугом" вперед; повороты на двух ногах вперед-назад на месте; остановка "плугом" с продвижением. "слалом" вперед. основной шаг вперед (отталкивание ребром); "змейка" вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); "змейка" назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); повороты вперед-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны); скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста), (на правой и на левой ноге); вращение на двух ногах: 2 оборота. скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста); скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста); беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд; троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног; дуга назад наружу (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; дуга назад внутрь (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног; вращение на одной ноге: 3 оборота; Т-остановка наружу ребром с обеих ног; подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны. троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге; повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки; хоккейный тормоз правой или левой ногой; подскок "козлик";	Занятия, как правило, проводятся в форме урока. Основной метод - повторный и игровой. Ученики должны надевать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой, либо шлемы, для защиты от падений. Одежда должна быть комфортной. Родителям нужно рекомендовать находиться за пределами катка (желательно вне поля зрения детей) во время проведения урока. Правильное падение. В положении стоя вытянуть руки на уровне глаз. Опустить подбородок, голова прямо. Согнуть колени, продолжить падение, пока ученик не опустится на лед, сохраняя руки в прежней позиции, они не должны касаться льда. Правильный подъем. Поставить одну стопу между руками, затем проделать то же самое со второй ступней, стараясь сбалансировать вес в центре обоих стоп. Подниматься медленно, глядя на тренера, принимая положение стоя. Ходьба в позиции стоя. Руки впереди, поднимая поочередно ступни по 3 раза, оставаться неподвижным в нужной позиции в течение 5 секунд. Повторить упражнение 3 раза. Ходьба со скольжением. Маршировать, считая 1, 2, 3; затем прокатиться (ступни параллельно и на удобном расстоянии, но не превышающем ширину бедер). Повторить 5 раз. Прыжок на двух ногах на месте. Находясь в позиции стоя, руки перед собой, согнуть колени; подпрыгнуть, коснуться льда, согнуть колени, затем вернуться в исходное положение. Повторить это упражнение 3 раза. Фонарики с продвижением вперед. Пятки вместе ступни формируют широкую V - образную позицию. Вес на пятках, колени согнуты. Медленно оттолкнуться, используя внутренние ребра для формирования рисунка с продвижением вперед. Передняя часть стоп двигается по направлению друг к другу до полного соприкосновения пальцев. Основной шаг (отталкивание и скольжение). - Тело должно сохранять правильную осанку, без видимого напряжения с наклоном в сторону движения; - Руки не должны быть закрепощены и находиться слишком высоко, кисти должны быть свободными. Некоторые упражнения выполняют с руками вниз для концентрации внимания на положении головы и тела; - голова не должна быть опущена, смотреть следует по направлению движения к точке его окончания. Полезно использовать зрительные ориентиры (предметы, игрушки); - Колени и голеностопные суставы должны быть согнуты, таз подается вперед; - При стартовом отталкивании вес тела переносится на толчковую ногу, во время отталкивания движение направлено вниз, а затем по направлению от опоры, толчок производится ребром конька ближе к передней части, но не зубцом. Переходный толчок производится от ноги и свободная нога в этот момент проносится рядом с опорной;

спираль вперед на правой и левой ноге; выпад вперед на правой и левой ноге. открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги; передвижение по кругу ходом назад наружу вперед наружу с левой и правой ноги; балетный (ballet)* прыжок с правой или левой ноги; * Это прыжок в 0.5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед внутрь на другую ногу. беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки; выполняется с хода назад наружу вращение "винт" - модификация для начинающих. • передвижение по кругу троечными • поворотами вперед наружу в обе стороны; • передвижение по кругу троечными поворотами • вперед внутрь в обе стороны; • перекидной прыжок с места; • прыжок "мазурка"* с правой или левой ноги. Прыжок "мазурка" - выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу. Пример: исходное положение - правая нога назад наружу; отталкивание - зубцом левой ноги; приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу. комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; - циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги, основной шаг (попеременное многократное отталкивание); - дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд; - вращение "винт" с захода беговыми назад (минимум 3 оборота); - перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов; - полу-флип; - многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги; - дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз; прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной; - спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге; - тулуп 1 оборот; - вальсовые тройки с левой и правой ноги; вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота); - шассе вперед по часовой и против часовой стрелки. Беговые вперед и назад по восьмерке; сальхов 1 оборот; дуги вперед с махами: 4-6 раз; - лутц 0.5 оборота; - комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп; - тройки назад внутрь в обе стороны; - вращение винт назад (минимум 3 оборота); - вальс по восьмерке;	- Необходимый ритм и координация движений задается с помощью счета, музыкального сопровождения, образных сравнений. На этапе ледовой адаптации длительность и содержание занятий должны варьироваться с учетом уровня и особенностей учеников в группе, а также корректироваться с учетом педагогического эффекта предыдущих занятий. На этапе становления навыка скольжения каждое упражнение выполняется по заданному направлению, имеющему траекторию дуг разной кривизны. Учебный материал повторяется на уроке в различной форме, новые упражнения варьируются с ранее изученными. Например: приседания в движении, скольжение со сменой фронта изучаются как самостоятельные упражнения, затем даются в качестве игры на внимание, а далее предлагаются в форме эстафеты. При этом, меняя интенсивность и дозировку упражнений, можно использовать их для содействия развитию физических качеств в ледовых условиях. Традиционно урок по СТП, ОФП, СФП состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. На втором и третьем году обучения к занятиям по комплексному развитию физических качеств в ледовых и внеледových условиях, урокам по обучению технике элементов одиночного катания в соответствии с соответствующими разрядными требованиями, добавляется раздел по обучению исполнению соревновательных программ. Основу содержания занятий подготовительного периода составляют основные группы элементов (скольжение, прыжки и вращения) и на специально-подготовительном этапе-соревновательные программы. Для ледовой разминки подбираются упражнения, которые разучены на уровне умений и навыка. Из них формируются блоки, направленные на воспитание физических качеств на льду. Состав упражнений подбирается в соответствии с задачами урока и направленностью занятия. Во всех случаях акцент делается на точности техники исполнения шагов. С ростом технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность разминочных комплексов. В подготовительном периоде составляются комплексы шагов по кругу, по прямой, серпантин и доводятся до высокого уровня исполнения, а затем усложняются. На 2 - м году обучения при строгом контроле техники исполнения возрастают требования к оригинальности, эстетичности позиции с непременным условием работы над осанкой. Третий (3) год обучения характеризуется становлением умения самостоятельно проводить разминку под контролем и по заданию тренера для формирования навыка соревновательной разминки к началу соревновательного периода. Методические особенности обучения элементам и соревновательным программам на 2 и 3 - году обучения. Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения. Сложные - с применением расчлененного. Оптимальным является выделение не более 1-2 опорных точек, на которых концентрируется внимание занимающихся. Разучивание основных опорных точек проводится с помощью метода подводящих упражнений.
---	--

- 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; - Флип 1 оборот; - комбинация прыжков: риттбергер - риттбергер;- серия прыжков: 1- перекидной - прыжок в 0.5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении "полу-шпагат" с приземлением через зубец на ход вперед внутрь - тулуп 1 об. вращение " либела " (минимум 3 оборота); комбинация вращений: вращение вперед - вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге); тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны) прыжок "шпагат"; лутц 1 оборот; комбинация прыжков: перекидной - ойлер – сальхов; аксель; комбинация вращений: либела - волчок (общее минимальное число оборотов – 6 шаг "джаксон" (по часовой и против часовой стрелки).	При совершенствовании элементов учитывается и варьируется скоростной режим, разнообразие подходов, используется музыкальное сопровождение и разнообразие хореографических позиции для включения в работу верхней части корпуса. Совершенствование элементов целесообразно проводить в режиме непрерывной и интервальной тренировки (количество прыжковых элементов в серии от 4 до 8, вращений + шаги - до 6; интервал отдыха – зависит от направленности и задач; число повторений серий - 2-3). В соревновательном периоде на 2 году обучения сохраняется непрерывность процесса обучения технике основных групп элементов, но снижается их объем. Тренировки развивающего характера предусматриваются в каждом микроцикле. На третьем году обучения в соревновательном периоде возрастает интенсивность практически без изменения времени тренировочных занятий, что позволяет специфика физиологических особенностей детей данного возраста. Моделирование соревновательных ситуаций на 2 и 3 - году обучения Проводится в конце специально-подготовительного периода с целью адаптации к соревнованиям в следующей форме: - моделирование соревновательной разминки; - прокат соревновательных программ на разные трибуны; - прокат в соревновательных костюмах; - прокат после жеребьевки; - моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и др.). Методические рекомендации к развитию творческих способностей детей. Обучение технике владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей детей, исполнительского мастерства. Наличие 5-6 элементов в техническом арсенале является достаточным основанием для начала работы по обучению импровизации. По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций и серий. На третьем году обучения из них составляются танцевальные этюды. Для импровизации используются достаточно грамотно технически освоенные элементы. Возможна следующая последовательность: - предлагается набор элементов, порядок и место их расположения на площадке, музыкальное сопровождение; - предлагается свободный выбор элементов, но задается принцип их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм; - предлагается свободный выбор элементов и музыки; - предлагается образ и музыкальное сопровождение; - предлагается создать образ. Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде; как средство развития специальной и общей выносливости в подготовительном периоде и переходном.
--	--

ОБЩАЯ и СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Средства ОФП - комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; - элементы различных видов спорта: - легкой атлетики: беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м), переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции); прыжки в длину и высоту, метания); - гимнастики (спортивной и художественной); - подвижные игры; - плавание; - элементы спортивных игр. СФП Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств; Комплексы упражнений для развития взрывной силы; Комплексы упражнений для развития двигательного-координационных способностей; Комплексы упражнений для развития гибкости; Ритмика; Хореография.	Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На первом (1) году обучения основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ, точности позиций и ритму выполнения упражнений. Уже на первом году обучения прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки. На втором году обучения ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка. На третьем году обучения начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера. При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки. Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви. Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин. Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий. Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей. Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости. Количество переключения должно возрастать. При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев. Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание. Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру их использования в качестве упражнений для завершения каждого тренировочного занятия и после силовых тренировок в будущем.
---	---

3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическую подготовку необходимо проводить 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 практике 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.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед. В группах совершенствования спортивного мастерства - во время всего процесса обучения.

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.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее. В таблице 12 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

Таблица 12

План теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.	НП
2.	История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках.	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в СССР. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История Фигурного катания в регионе, городе.	Весь период подготовки.
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.	Весь период подготовки.
4.	Личная и Общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.	Весь период подготовки.
5.	Правила поведения.	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.	НП
6.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.	НП и ТП
7.	Терминология фигурного	Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.	НП ТП

	катания на коньках.		
8.	Правила организации и проведения соревнований	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ.	ТП
9.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Противопоказания массажу.	ТП свыше двух лет.
10.	Физическая подготовка.	Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств фигуриста.	ТП свыше двух лет.
11.	ЕВС (классификация).	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.	Все группы

Результатом освоения Программы в области теории и методики физической культуры и спорта будет являться приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и знаний по избранному виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

4. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия хореографией являются составной частью подготовки фигуриста. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки. Занятия проводятся в групповой форме на льду и в зале. На этапе начальной подготовки особое внимание при объяснении задания уделяется идеальному показу. На тренировочном этапе подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства учащимся объясняют влияние упражнений на организм. Происходит детальное обсуждение движений используемых в короткой и произвольной программе.

В ходе занятий учащиеся приобретают знания о хореографической терминологии, средствах музыкальной выразительности.

Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных

возможностей, повысить уровень развития физических качеств, и в первую очередь гибкости, быстроты и силы.

Эффективность воздействия классического танца зависит от правильной техники выполнения. Если упражнение выполняется технически неграмотно, то «коэффициент полезного действия» уменьшается, поэтому тренер-хореограф должен хорошо разбираться в технике выполнения, методике обучения элементам хореографии.

Подготовительные упражнения являются основным средством хореографической подготовки на этапе отбора и начальной подготовки, затем по мере освоения сложных упражнений они несут вспомогательную функцию. В уроке простые упражнения чаще всего выполняются в различных сочетаниях друг с другом, а также с элементами ИВС: равновесиями, поворотами, прыжками, элементами акробатики, движениями свободной пластики и т. д.

Задачи хореографической подготовки на этапе начальной подготовки:

- 1.Формирование правильной осанки.
- 2.Обучение позициям ног и рук.
- 3.Развитие музыкальности и выразительности.

К основным упражнениям хореографии относятся движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитием специальных физических качеств. К ним относятся равновесия, повороты, прыжки. Выполнение хореографических прыжков требует особой подготовки, т. е. наличие гибкости, амплитудного выполнения взмахов, умения сохранять правильную осанку и уметь координировать движения рук и ног. В основе успешного использования элементов хореографии в фигурном катании должно лежать умение выбрать из большого числа существующих упражнений те, которые с наибольшей эффективностью способствуют решению конкретной задачи данного этапа подготовки фигуриста.

Для повышения эффективности обучения обязательным фигурам рекомендуются упражнения на полу в удержании простых поз, важных при скольжении по дугам. Используя различные смены положений, стоя на одной ноге, необходимо совершенствовать способность тонко менять положение стопы и готовиться к различным поворотам. Специально отрабатывается красивая постановка свободной ноги. Большое внимание уделяется совершенствованию прыжков в зале. Используют для этого упражнения, помогающие овладеть правильным толчком и движениями руками, совершенствуются группировки в прыжках и строгая дисциплина движений в воздухе и при приземлении.

Элементы акробатики необходимы для развития ловкости: акробатические упражнения кувырки, перекуты, мостики. Важное значение имеет ритмика (аэробика), которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой. Пантомима, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений. Специфические группы движений, такие, как акробатические, полуакробатические, элементы спортивно-гимнастического 35 стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и общеразвивающие упражнения.

Упражнения классического танца могут выполняться у опоры, на середине зала, у опоры - лицом или боком к опоре. На середине движения выполняются на месте, в полповорота, с продвижением со сменой мест в шеренгах, по диагонали, по кругу. Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники выполнения, которую можно достичь, применяя подводящие упражнения и контролируя работу необходимых групп мышц.

Подготовительные упражнения - основное средство хореографической подготовки на этапах начальной подготовки.

Результатом освоения Программы в области хореографии и (или) акробатики будет являться приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в фигурном катании на коньках;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений

В процессе хореографической подготовки к произвольному катанию используют различные упражнения, совершенствующие чувство ритма, пластику и выразительность движений, необходимые позы для произвольного катания (ласточка, кораблик и др.), развивающие музыкальность. Совершенствуется выполнение комбинаций шагов в различных ритмах; разучиваются различные позы при вращениях и проводится тренировка во вращениях с использованием имитационных упражнений (пируэта, винта, вращения в ласточке и др.).

Средства	Направленность воздействия
Бедуинский, подряд в обе стороны. Упражнения позы выезда с левой и правой ноги. Комбинированное вращение: Ласточка, волчок, бильман, смена ног, Ласточка, скрестный захват, затяжка выше головы вперед, винт (каждая поза по три счета). Классический экзерсис+аллегро Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский). «Джаз-класс» (модерн)	Развитие чувства ритма, соединение образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность. Координация, равновесие, сила мышц, ориентирование в пространстве. Развитие ритма, такта, танцевальности, соединение образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность. Характерность соединений образа, совершенствование выразительности движений.

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Самостоятельная работа - это вид учебной (тренировочной) деятельности, выполняемый обучающимися без непосредственного контакта с тренером-преподавателем или управляемый тренером-преподавателем опосредовано через специальные учебные материалы; неотъемлемое обязательное звено процесса обучения, предусматривающее, прежде всего индивидуальную работу обучающихся в соответствии с установкой тренера-преподавателя или программы обучения.

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности фигуристов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

Основные задачи психологической подготовки на этапе начальной подготовки:

- привитие устойчивого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств обучающегося;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта обучающегося.

7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Спортивная школа организует воспитательную работу с учащимися согласно раздела «Воспитательная работа» годового плана работы школы, утвержденного директором школы. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, соревнованиях и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность). Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло;

творческих - умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы
6. Самовоспитание спортсмена - сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив;

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение турниров по хоккею с шайбой приуроченных к праздничным датам (День народного единства, День Защитника Отечества, День Победы, Новый год);
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий;
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями в ДЮСШ - встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией спортивной школы; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на площадке. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед матчем необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и проявление на игре морально-волевых качеств. Турниры могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального и профессионального поведения и формирование необходимых (с позиции уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей.

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для

воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

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

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

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности.

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

Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом; не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым и юные спортсмены должны осознавать его как необходимую меру. В практике ДЮСШ могут применять такие виды наказаний как порицание со стороны тренера, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

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

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

Одна из важнейших задач деятельности тренера - воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов. Спортивный характер - это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на

крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

- расширение и углубление теоретических знаний в фигурном катании на коньках.

Спортсмены должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок; планирование занятий не только по объему и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие; оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

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

В процессе тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годовых и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий ‘на дом’. Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений.

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

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

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

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию тренировочного процесса в спортивных школах.

8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.

2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

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

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо - и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие.

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

Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

Оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

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

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

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

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;
- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;
- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;
- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;

- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры - теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур - баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

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

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

Фармакологические средства имеют следующие группы:

Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.

1. Препараты пластического действия.
2. Препараты энергетического действия.
3. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
4. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
5. Стимуляторы кроветворения.
6. Антиоксиданты.
7. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигинация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.

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

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема

и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности разворачивания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

Антидопинговые мероприятия

Понятие «допинг» введено в спорт с 1865 года (по другим данным - значительно раньше) и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях».

В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб.
- Нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов
- Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.
- Обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами.
- Распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена

запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При реализации настоящей программы необходимо:

- формировать у занимающихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил;
- обеспечить положительную динамику формирования устойчивого негативного отношения подрастающего поколения к применению допинга в спорте;
- создать представление о допинге в спорте, и что самое важное, о его последствиях для спортсменов;
- обеспечить выполнение спортсменом антидопинговых правил.

Медицинское обследование. В задачи медицинского контроля входят: диагностики спортивной пригодности учащегося, оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи. Ежегодного прохождения обучающимися ДЮСШ по ЗВС углубленного медицинского обследования.

9. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

1. Для успешного решения воспитательных и образовательных задач большое значение имеет создание педагогических продуманных условий, таких как:

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

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

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

2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий, отдыха и личной гигиены.

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

4. При несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы.

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

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Перед началом тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

1. Тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку обучающихся (коньки, костюм).

2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

3. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

Во время тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

1. Запереть все калитки на ледовой арене.

2. Следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений.

3. Не допускать катания учащихся на тесных или свободных коньках.

4. Не выпускать учащихся на лед и отпускать учащихся в раздевалки только со своего разрешения.

5. Запрещено находиться на ледовой арене при работе ледозаливочной машины.

4. Требования безопасности в аварийных случаях.

В аварийных случаях тренер-преподаватель обязан:

1. При плохом самочувствии обучающегося прекратить занятия и вызвать через администратора медицинского работника школы.

2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника школы, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

По окончании тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

1. Отвести учащихся в раздевалку.

2. Проследить за тем, чтобы: обучающиеся приняли душ или тщательно вымыли лицо и руки с мылом; убрали спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место или сумку.

10. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Контроль неотъемлемая часть подготовки. В связи с этим основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение учащимися контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовке а также их положительная динамика. После каждого этапа обучения проводится промежуточная аттестация, а после освоения всей программы - итоговая.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи системы контроля и зачетных требований:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;

- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в фигурном катании на коньках;

- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;

- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности группы.

Формы проведения итоговой аттестации: итоговое занятие, зачет, экзамен, тестирование, конкурс, собеседование, соревнование, турнир, сдача нормативов и др.

Содержание аттестации определено в данной программе. Для проведения итоговой аттестации воспитанников формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации, методисты, тренеры-преподаватели.

Результаты аттестации юных фигуристов оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

1) насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым ребенком;

2) полноту выполнения образовательной программы;

3) обоснованность перевода воспитанника на следующий этап или год обучения;

4) результативность самостоятельной деятельности ребенка в течение всего учебного

10.1. Промежуточная аттестация. Формы промежуточной аттестации обучающихся. Оценка уровня развития физических качеств проводится 2 раза в году в виде контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Целью промежуточной аттестации является: - установление фактического уровня теоретических и практических знаний и практических умений по предметным областям дополнительной общеобразовательной программы в виде спорта. Соотнесение этого уровня с требованиями дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта. Контроль за выполнением дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта.

Промежуточная аттестация включает в себя оценивание результатов обучающихся при помощи выполнения тестовых упражнений на всех этапах обучения по дополнительным общеобразовательным программам в видах спорта. Контрольные нормативы (тестовые упражнения) разработаны с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки.

Годовая аттестация подразумевает обобщение результатов соревнований в течение года и контрольно-переводных испытаний. Проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке, выполнения нормативных требований дополнительных предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки в хоккее с шайбой и фигурному катанию на коньках через проведение приема тестовых нормативов с занесением в протокол. Выполнения условий для присвоения спортивных разрядов. В случае отъезда обучающихся до окончания учебного года, обучающийся имеет право пройти досрочную аттестацию на основании заявления родителей (законных представителей) и по согласованию с тренером-преподавателем. Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения педагогического совета при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения решением (тренерского) педагогического совета и с согласия родителей (законных представителей).

10.2.Соревнования. Освоение тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях в соответствии с утвержденным годовым календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

10.3.Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности обучающихся МБУДО ДЮСШ по ЗВС, применения широкого круга средств и мероприятий педагогических, гигиенических и индивидуальных особенностей спортсмена.

10.4.Самостоятельная работа обучающихся. Организация посещений официальных соревнований. Участие учащихся в спортивных мероприятиях, показательных выступлениях. Индивидуальная работа по освоению комплексов физической подготовки.

10.5.Тренировочные сборы проводятся с целью:

- подготовки учащихся к участию в официальных спортивных соревнованиях;
- обеспечения спортивной подготовки в каникулярный период и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проходящие спортивную подготовку по дополнительной предпрофессиональной программе;
- организации тренировочных сборов, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Мероприятия	Продолжительность	Сроки проведения	Кол-во участников	Место проведения
Каникулярный период в условия образовательного учреждения.	14 дней	Январь	50% от общего состава группы	г. Белгород
Оздоровительные сборы в условиях оздоровительного лагеря.	от 14 до 21 дня	Июль, август	30-50% от общего состава группы	Белгородская территория
Программа участия во всероссийских тренировочных сборах	14 дней	Июнь	По вызову.	Российская Федерация.

10.6.Контрольные мероприятия. Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий по дополнительной предпрофессиональной программе.

Контрольное мероприятие	Год		
	освоения программы		
	Начальная подготовка		
	1	2	3
Контрольные испытания по физической подготовке (№ календарного месяца)	2/4	2/4	2/4
Классификационные соревнования		По утвержденному календарному плану весь период	
Промежуточная аттестация по СФП и технико-тактической подготовке	Август - февраль		
Итоговая аттестация	Апрель-май		

- Сроки проведения контрольных мероприятий, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным программам могут быть изменены и скорректированы в отношении обучающихся, осваивающие образовательную программу в сокращенные сроки, в соответствии с решением администрации МБУДО ДЮСШ по ЗВС.

10.7. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ (ТЕСТЫ):

Вступительные испытания при приеме на обучение по предпрофессиональной программе «Фигурное катание на коньках».

1.Прыжок в длину с места: выполняется толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

2.Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек.):тестируемый, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

3.Наклон: гибкость позвоночника. Пассивный наклон вперед из стойки на прямых ногах, пятки и носки вместе.

4.Скручивание корпуса: скручивание корпуса, без смещения ног. Стоя спиной к стене на расстоянии шага от неё, выполняется поворот к стене с касанием её двумя руками (вправо, влево).

5.Выворотность стоп: 1 хореографическая позиция.

6.Проба Ромберга: тестируемый с закрытыми глазами стоит в вертикальном положении, стопы ног на одной линии, одна перед другой, руки вытянуты вперед.

Девушки

№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Баллы	Требования к выполнению
1.	Прыжок в длину с места	2	5	75
			4	73
			3	72
			2	71
			1	70
2.	Подъем туловища в прямой сед (кол-во раз за 30 сек.):	1	5	10 и более раз
			4	9
			3	8
			2	7
			1	6 и менее раз
3.	Наклон	1	5	Головой касается коленей ног
			4	Не достает головой коленей ног, но достает ладонями до пола
			2	Не достает кончиками пальцев до пола
4.	Скручивание корпуса	1	5	Вращение вправо, влево более 90 градусов
			4	Вращение вправо, влево менее чем 90 градусов
			2	Корпус мало скручивается
5.	Выворотность стоп:	1	5	Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх
			4	Стоит на всей ступне, но не может поднять пальцы ног вверх
			2	Опирается на большой палец ног, ступни несколько свернуты внутрь
6.	Проба Ромберга	1	5	Испытуемый с закрытыми глазами стоит в вертикальном положении, стопы ног на одной линии, одна перед другой, руки вытянуты вперед.
			4	Устойчивое положение тела. Допустимо легкое покачивание.
			2	Неустойчивое положение тела, резкое отклонение тела в ту или в другую сторону.

Юноши

№ п/п	Элементы	Кол-во попыток	Баллы	Требования к выполнению
1.	Прыжок в длину с места	2	5	77
			4	74
			3	73
			2	72
			1	71
2.	Подъем туловища в прямой сед (кол-во раз за 30 сек.):	1	5	15 и более раз
			4	12
			3	11
			2	10
			1	9 и менее раз
3.	Наклон	1	5	Головой касается коленей ног
			4	Не достает головой коленей ног, но достает ладонями до пола
			2	Не достает кончиками пальцев до пола
4.	Скручивание корпуса	1	5	Вращение вправо, влево более 90 градусов
			4	Вращение вправо, влево менее чем 90 градусов
			2	Корпус мало скручивается
5.	Выворотность стоп:	1	5	Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх
			4	Стоит на всей ступне, но не может поднять пальцы ног вверх
			2	Опирается на большой палец ног, ступни несколько свернуты внутрь
6.	Проба Ромберга	1	5	Испытуемый с закрытыми глазами стоит в вертикальном положении, стопы ног на одной линии, одна перед другой, руки вытянуты вперед.
			4	Устойчивое положение тела. Допустимо легкое покачивание.
			2	Неустойчивое положение тела, резкое отклонение тела в ту или в другую сторону.

Для приема на обучение по предпрофессиональной программе «Фигурное катание на коньках» необходимо набрать не менее 24 баллов.

10.8. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контроль неотъемлемая часть подготовки. В связи с этим основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение учащимися контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовке, а также их положительная динамика.

После каждого этапа обучения проводится промежуточная аттестация, а после освоения всей программы - итоговая.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи системы контроля и зачетных требований:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в фигурном катании на коньках;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности группы.

Формы проведения итоговой аттестации: итоговое занятие, зачет, экзамен, тестирование, конкурс, собеседование, соревнование, сдача нормативов и др.

Содержание аттестации определено в данной программе. Для проведения итоговой аттестации воспитанников формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации, методисты, тренеры-преподаватели.

Результаты аттестации юных фигуристов оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым ребенком;
- полноту выполнения образовательной программы
- обоснованность перевода воспитанников на следующий этап или год обучения;
- результативность самостоятельной деятельности ребенка в течение всего учебного года.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ I года обучения**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	5	7,2	7,4
	4	7,4	7,6
	3	7,8	7,8
	2	8,0	8,0
	1	9,0	8,1
Набрать не менее 3 баллов			
Челночный бег 3x10 (сек.)	5	9,6	9,8
	4	9,8	9,9
	3	9,9	10,0
	2	10,0	10,1
	1	10,1	10,2
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в длину с места (см.)	5	100	100
	4	98	99
	3	97	98
	2	96	97
	1	95	96
Набрать не менее 3 баллов			
Подъем туловища (количество раз в мин.)	5	12	11
	4	11	10
	3	10	9
	2	9	8
	1	8	7
Набрать не менее 3 баллов			
Упражнение «Пистолетик»	5	6	5
	4	5	4
	3	4	3
	2	3	2
	1	2	1
Набрать не менее 3 баллов			
Набрать не менее 15 баллов по всем видам упражнений			
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	5	60-56	60-56
	4	55-51	55-51
	3	50-47	50-47
	2	45-41	45-41
	1	40	40
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки на скакалке на 1 ноге (количество раз в мин.)	5	30/30	30/30
	4	29/29	29/29
	3	28/28	28/28
	2	27/27	27/27
	1	26/26	26/26
Набрать не менее 3 баллов			
Тур	5	315	315
	2	180	180
	1	150	150
Набрать не менее 2 баллов			

Набрать не менее 8 баллов по всем видам упражнений

Технико-тактическое мастерство, ледовая подготовка
- выполнить норматив разряда «Юный Фигурист».

По всем видам подготовки набрать не менее 23 баллов. По хореографической подготовке получить зачет.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ II-III года обучения**

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		Свыше года	Свыше года
Общая физическая подготовка			
Бег 30 метров (сек.)	5	6,9	7,2
	4	7,1	7,3
	3	7,2	7,4
	2	7,3	7,5
	1	7,5	7,6
Набрать не менее 3 баллов			
Челночный бег 3x10 (сек.)	5	9,0	9,6
	4	9,1	9,8
	3	9,2	9,9
	2	9,3	10,0
	1	9,4	10,1
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки в длину с места (см.)	5	112	104
	4	111	103
	2	109	101
	1	108	99
Набрать не менее 3 баллов			
Подъем туловища (количество раз в мин.)	5	13	12
	4	12	11
	3	11	10
	2	10	9
	1	9	8
Набрать не менее 3 баллов			
Отжимания (количество раз в мин.)	5	13	8
	4	12	7
	3	11	6
	2	10	5
	1	9	4
Набрать не менее 3 баллов			

Набрать не менее 15 баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		Свыше года	Свыше года
Специальная физическая подготовка			
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	5	70-66	70-66
	4	65-61	65-61
	3	60-56	60-56
	2	55-51	55-51
	1	45	45
Набрать не менее 3 баллов			
Прыжки на скакалке на 1 ноге (количество раз в мин.)	5	35/35	35/35
	4	34/34	34/34
	3	33/33	33/33
	2	32/32	32/32
	1	31/31	31/31
Набрать не менее 3 баллов			
Тур	5	360	360
	2	205	205
	1	180	180
Набрать не менее 2 баллов			

Набрать не менее 8 баллов по всем видам упражнений

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		Свыше года	Свыше года
Технико-тактическое мастерство, ледовая подготовка - III юношеский			

По всем видам подготовки набрать не менее 23 баллов. По хореографической подготовке получить зачет.

10.9. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

При проведении тестирования следует уделить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детско-юношеской спортивной школы.

Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований в установленные сроки, (сентябрь, май - ежегодно). Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

1.Бег 30 м с высокого старта, сек. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.

2.Бег на 1000 метров, м. Условия те же.

3.Челночный бег 3х10 м, с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

4. Прыжок в длину с места, см. - выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

5. Тур - прыжок вверх, толчком двух ног с вращением вокруг своей оси и приземлением на обе ноги. Измеряется в градусах (один оборот 360 градусов)

11. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

12. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Средства и методы подготовки в фигурном катании на коньках. Санкт-Петербург государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. 2002 г. Сборник научных трудов В.А. Апарин.

2. Программа «Фигурное катание на коньках для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва». Светский спорт. М, 2006 Г., И.В. Абсалямова.

3. Организационно-методические материалы спортивного сезона 2013-2014 г. Ростелеком. г. Москва, 2013 г. Методические материалы.

4. Лингвистический справочник-помощник для фигуристов за рубежом. г. Белгород, 2013 г., Е.В. Малахова. Справочник-помощник для фигуристов за рубежом.

5. Сохранение, укрепление и формирование здоровья обучающихся в современном образовательном процессе: проблемы и перспективы. Материалы межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. ОГАОУ ДПО БелИРО, г. Белгород, 2013 г.

6. Дополнительная предпрофессиональная программа и программа спортивной подготовки «Фигурное катание на коньках». ДЮСШ по ЗВС г. Белгород, 2015 г.

7. Обучение базовым элементам фигурного катания. Учебно-методическое пособие. Человек/SPORT. Москва, 2015 г.

8. Дополнительная предпрофессиональная программа и программа спортивной подготовки «Фигурное катание на коньках». ДЮСШ по ЗВС г. Белгород, 2016 г.

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках». Приказ Минспорта РФ № 38 от 19.01.2018 г.