

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 5 лет.**

- Этап тренировочной подготовки – 1 года
- Этап тренировочной подготовки – 2 года
- Этап тренировочной подготовки – 3 года
- Этап тренировочной подготовки – 4 года
- Этап тренировочной подготовки – 5 года

г. Белгород 2018 год

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

**Рабочая программа** по фигурному катанию на коньках рассчитана для обучения на тренировочном этапе подготовки на 5 лет

Продолжительность обучения по программе составляет 5 лет, возраст занимающихся от 10 до 16 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.

Учебный материал излагается по этапам: начальной подготовки, тренировочного и этапа совершенствования спортивного мастерства.

**Автор программы:**

Косарева И.М., старший тренер-преподаватель высшей квалификационной категории отделения фигурного катания на коньках.

**Рецензенты:**

Лутай А.В., тренер-преподаватель, мастер спорта России международного класса по фигурному катанию на коньках, президент БРОО «Федерация фигурного катания на коньках».

Коновалова М.И.; заместитель директора МБУДО ДЮСШ по зимним видам спорта, заслуженный работник физической культуры РФ.

Евсеева В.К., инструктор по физической культуре.

## 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

## 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 преимущественность 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.

## 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.

### 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
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации 1 год 2 год	9-10	10-14	10	Выполнение нормативов ОФП, ТП. II - юн. разряд на конец года
		10-11	10-14	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, I юношеский разряд.
	Углубленной специализации 3 год 4 год 5 год	11-12	8-12	14	Выполнение нормативов СФП., III спортивный разряд
		12-13	8-12	16	Выполнение нормативов СФП. II спорт. разряд
		13-14	6-10	18	Выполнение нормативов СФП. I спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	14-15	4-10	20	Выполнение нормативов СФП. I разряда на начало года КМС
		16-18	4-10	22	Выполнение нормативов СФП. КМС, МС



### ***Тренировочный этап (этап спортивной специализации).***

***На тренировочный этап*** зачисляются дети прошедшие этап начальной подготовки.

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

#### ***Задачи этапа тренировочной подготовки (начальной специализации):***

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- овладение техникой фигурного катания на коньках и их совершенствование в усложненных условиях;
- освоение соревновательной деятельности.

#### ***Задачи этапа тренировочной подготовки (углубленной специализации):***

- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной выносливости;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- разучивание сложных элементов фигурного катания на коньках и совершенствование ранее освоенных;
- освоение индивидуальных тактических действий в соревновательной практике;
- совершенствование соревновательной деятельности юных фигуристов с учетом их индивидуальных особенностей и игрового амплуа;
- формирование умения готовиться к соревнованиям, управлять своим эмоциональным состоянием и восстанавливаться после соревнований;
- обучение технике соревновательных упражнений;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

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

Основой технической подготовки фигуристов этого этапа обучения является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворота, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». В течение года фигуристы должны освоить прыжки: Аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног. Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой.

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

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

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

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

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

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

В конце этого этапа создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в парном катании и спортивных танцах на льду.

**Критериями** успешности прохождения обучающимися тренировочного этапа являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;
- отбор талантливых детей для занятий фигурным катанием на коньках; динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях;
- обучение технике соревновательных упражнений;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

#### **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».

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

**Отчисление обучающихся производится по следующим основаниям:**

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

### **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	+	+		+	+	+	+	+		

#### **Тренировочный этап (этап базовой подготовки)**

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

Основными задачами этапа углубленной спортивной подготовки являются:

- обучение технике соревновательных упражнений;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств; совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

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

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

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

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

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

Основой технической подготовки фигуристов 1-го года обучения является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворота, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». В течение года фигуристы должны освоить прыжки: Аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног. Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой.

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

### **Тренировочный этап (этап углубленной специализации)**

**На третьем году занятий в тренировочных группах** создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в парном катании и спортивных танцах на льду. Эти спортсмены уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций, спиралей и т.д. Поэтому основное направление работы тренеров-преподавателей со спортсменами связано с изучением, освоением и совершенствованием техники исполнения специфических движений для парного катания (поддержек, подкруток и выбросов, совместных вращений и тодесов, обучением исполнять элементы в паре, в различных позициях и хватах) и спортивных танцев на льду (разучивание шагов обязательных танцев, исполнение разнообразных поддержек, вращений в паре, комбинированных вращений, шагов).

Основными средствами подготовки фигуристов-парников являются так же, как и в одиночном катании, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, специально-техническая подготовка. Однако, содержание их отличается от одиночного катания в силу специфики этого вида. В парном катании спортсмены

выполняют соревновательные элементы как отдельно (прыжки, вращения, шаги), так и совместно (поддержки, подкрутки, выбросы, совместные вращения, тодэсы, шаги, спирали).

Для обучения специфическим элементам парного катания и в первую очередь поддержкам, подкруткам и выбросам требуется тщательная физическая подготовка в зале. Партнеру следует обратить особое внимание на развитие таких качеств, как сила, выносливость, ловкость, а партнерше - на ловкость, скорость, гибкость. При выполнении поддержек партнерша должна свободно удерживать себя в упоре на двух или одной руке и поэтому иметь хорошо развитые мышцы плечевого пояса и туловища. Овладению поддержкам способствует имитационные упражнения в зале. Эффективность этих упражнений возрастает, если использовать отягощения: на талию в виде пояса - весом 1 - 5 кг и на голеностопные суставы партнерши - весом 0,3-1 кг. Совершенствовать умение партнера выталкивать партнершу вверх помогают упражнения с резиновым амортизатором. Наряду с отягощением при обучении поддержкам целесообразно использовать облегченные условия подъема (лонжу). В комплекс упражнений, выполняемых партнершей во внеледových условиях нужно включать такие подводящие и имитационные упражнения, как ходьба на руках по параллельным брускам, по гимнастическому бревну в позе, соответствующей позе поддержки.

При обучении подкруткам на начальном этапе необходимо научить партнера резко выталкивать партнершу вверх, этому способствуют специальные упражнения с резиновым амортизатором.

Для выполнения «тодэса» рекомендуется провести цикл занятий по общей физической подготовке с основным упором на следующие упражнения: отжимание руками от пола; отжимание руками в положении упора спиной к гимнастической скамье с выведением таза наверх; упражнения для мышц брюшного пресса; для прямых мышц живота - складки; наклоны туловища с упором ногами; для косых мышц живота - наклоны туловища из исходного положения - лежа на боку - вправо или влево с упором ногами, руки за головой; растяжки. Особое внимание следует уделять упражнениям на развитие спины и подвижности кистей рук партнера и партнерши, статическому удержанию веса тела в двух руках и одной (партнер); скручиванию в пояснице, скручивание плеч относительно таза с небольшими приседаниями (для партнерши).

Средствами специальной физической подготовки при обучении «тодэса» являются статические и динамические упражнения, направленные на принятие и удержание позы «тодэса» партнершей. Статические упражнения выполняются у шведской стойки, сидя к ней спиной, опорная рука держится за вторую - третью ступеньку стенки, а опорная нога развернута пяткой вперед или назад (в зависимости от вида «тодэса»). Партнерша принимает позицию «тодэса» и кратковременно ее удерживает. К динамическим упражнениям, направленным на удержание позы, является использование роликовых коньков и помощь партнера. В задачи партнера на стадии начального обучения входит приобретение умения удерживать партнершу в положении «тодэса», правильно выбирать дугу скольжения с последующим переходом в позицию «циркуль».

*Средствами специально-технической подготовки для фигуристов-парников на этапе начальной специализации (2-й год обучения в тренировочных группах) являются:*

- скольжение отдельно и в паре, вперед, назад в позициях;
- рука в руке, бок о бок;
- выполнение поворотов (микроэлементов) синхронно;
- выполнение шагов отдельно и в паре (параллельно, последовательно) по прямой, кругу, серпантину;

- выполнение вращений отдельно и в паре (волчок, либела);
- прыжков во вращение (отдельно) в волчок, в ласточке;
- совместное вращение со сменой позиций;
- выполнение прыжков: аксель, всех двойных прыжков, каскадов прыжков (каждый прыжок не менее 2-х оборотов);
- выполнение простейших поддержек (группы: 1,2,3) с различного подхода, в различных хватах;
- выполнение подкруток в 1 и 2 оборота;
- выполнение выбросов в 1 и 2 оборота; выполнение «тодеса»: назад наружу, назад внутрь.

*Средствами общей физической подготовки и специальной физической подготовки для фигуристов, которые начали заниматься спортивными танцами на льду, будут упражнения, рекомендованные для фигуристов-парников, за исключением тех, которые используются для обучения поддержкам на вытянутых руках над головой, подкруток. Особое внимание надо уделять упражнениям на развитие гибкости и подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника. Этому способствуют занятия хореографией и специальные имитационные упражнения: выполнение партнерами отдельно и совместно поворотных элементов: моухов и чоктау, обращая внимание на наклон тела перед поворотом, перенос ОЦТ с одной ноги на другую, удерживание равновесия после поворота; выполнение других поворотов: троечных, скобочных, крюков, выкрюков, твизлов перед зеркалом, обращая внимание на положение тела, опорной и свободной ноги, головы, рук; имитационные упражнения, направленные на создание правильной ритмической структуры движения, при которой колено опорной ноги работает очень мягко; выполнение упражнений на растяжение.*

Средствами СТП для танцоров на этом этапе являются движения направленные на овладение техникой специфических танцевальных элементов, которые являются базовыми в спортивных танцах на льду (одноопорное скольжение вперед и назад, при котором отталкивание осуществляется от ноги; шассе: простое и скрещенное, скользящие шаги, беговые (progressive) шаги вперед и назад; роллы; кроссрооллы; шаги на зубцах; повороты: тройки, троечные повороты по типу Американского, Европейского и Равенсбургского вальсов; троечные повороты партнеров вокруг общей оси, скобки, крюки, выкрюки, моухок и чоктау (открытые, закрытые и маховые).

Вращательные движения: твизлы, серии синхронных твизлов в один, два оборота в позиции бок о бок, друг за другом, параллельно или зеркально, ходом вперед или назад; пируэты: танцевальные вращения, комбинированные вращения.

Упражнения, направленные на обучение движений со сложным расположением свободной ноги по отношению к опорной: купе, пассе, аттитюд; танцевальные поддержки: стационарная поддержка по прямой, по дуге, вращающая, поддержка с вращением в обе стороны, серпантин; комбинированная поддержка; прыжки: танцевальные прыжки, небольшие прыжки, подскоки.

Весь комплекс этих движений необходимо разучить отдельно, а затем в паре (совместно) в следующих танцевальных позициях: рука в руке, вальсовая, фокстротная, танго, килиан и его модификации: обратный килиан, открытый килиан, закрытый килиан, скрещенный; «Променад» - продвижение по льду партнеров прогрессивными шагами.

К концу первого года специализации танцоры должны овладеть техникой исполнения следующих обязательных танцев: Европейский вальс, фокстрот, марш, американский вальс, квикстеп, танго. Обязательные танцы рекомендуется разделить на сегменты и разучивать каждый сегмент отдельно, затем в паре, не касаясь друг друга. После прочного усвоения шагов партнерами в отдельности, можно переходить к исполнению этих сегментов в паре в требуемой позиции. Очень важно для танцев



разучивать шаги друг друга, так как в большинстве обязательных танцев они различаются. Затем можно разучивать танец целиком в паре, сначала без музыки (под счет метронома, если это возможно), потом под музыкальные варианты каждого танца.

## 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 чувствительные 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 тренировочном этапе подготовки** (тренировочные группы: группы начальной специализации, группы углубленной специализации) значительно возрастает объем технической подготовки: на льду и в зале. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов. В связи с этим объемы технической подготовки возрастают от 40 до 55 % за счет уменьшения объемов общей и специальной физической подготовки. При этом объемы общей физической подготовки снижаются от 20 до 10 %, а специальной от 40 до 35 %.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данных групп на 46 недель занятий и 6 недель работы в условиях оздоровительных лагерей или по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха.

Формой организации занятий является урок, основные методы обучения-групповой, индивидуальный и поточный.

В таблицах приведен объем основных видов подготовки (общей, специальной физической и технической) и их соотношение на различных этапах подготовки.

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

№ №	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		Тренировочный этап	
		Баз.подг.	Углуб.спец.
	Год обучения	1 - 2	3 - 4 - 5
1.	Общая физическая подготовка	77-121	126-168-186
2.	Специальная физическая подготовка	67-104	132-164-198
3.	Хореографическая подготовка	80-102	128-153-183
4.	Техническая подготовка (ледовая)	272-280	324-335-357
5.	Участие в соревнованиях	+	+
<b>Итого практики</b>		<b>496-604</b>	<b>710-820-924</b>
6.	Теоретическая, психологическая подготовка	20-16	14-8-8
<b>Итого практики и теории</b>		<b>516-620</b>	<b>724-828-932</b>
7.	Инструкторская и судейская практика	+	+
8.	Переводные испытания (кол-во)	2-2	2-2-2
9.	Контрольные соревнования (кол-во)	2-2	2-2-2
10.	Восстановительные мероприятия	+	+
11.	Самостоятельная работа 6 недель в том числе	+	+
<b>Общее количество часов</b>		<b>520-624</b>	<b>728-832-936</b>

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

№ №	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		Тренировочная подготовка	
		До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1.	Общая физическая подготовка	16-23	10-14
2.	Специальная физическая подготовка	16-23	17-23
3.	Хореографическая подготовка	17-24	17-23
4.	Техническая подготовка (ледовая)	46-58	49-62
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-4	3-5
6.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	4-6	7-9

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).

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки**

№ №	Виды соревнований	Этапы подготовки	
		Тренировочная подготовка	
		1-2	3-4-5
1.	Контрольные	3	3
2.	Отборочные	1	2-3
3.	Основные	2	2-4
4.	Главные	-	1-2

### 2.3. План годичного цикла подготовки фигуристов

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

Тренировочный процесс планируется на основе учебного плана настоящей программы.

#### План - график распределения учебных часов в группах тренировочного этапа подготовки 1 года обучения

Периоды	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Этапы	Подготовительный						Соревновательный			Переходный			
	базовый		специализированный				Проверки способностей			Актив. отдыха	базовый		
Количество тренировочных дней	21	22	22	22	22	20	21	21	22	21	22	22	254
Количество тренировочных занятий	21	22	26	22	26	20	26	21	22	21	26	26	279
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	6	6	5	4	4	4	5	5	7	12	12	77
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	6	6	4	5	4	5	5	6	6	8	6	67
Хореографическая подготовка	7	6	8	6	6	6	6	6	6	8	8	7	80
Техническая ледовая) подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	15	17	24	272
Участие в соревнованиях	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	-	<b>43</b>	<b>45</b>	<b>439</b>
Теоретическая	2	2	1	1	2	2	2	2	2	-	2	1	19
<b>Всего практика и теория</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>41</b>	<b>39</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	-	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>458</b>
Инструкторская и судейская практика				+				+	+				+
Переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
Контрольные нормативы	-	-	1	-	-	1	-		-	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия	+	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	+
Самостоятельная работа 6 недель в том числе										+	+	+	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>37</b>	<b>47</b>	<b>50</b>	<b>520</b>

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

Периоды	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Этапы	Подготовительный						Соревновательный			Переходный			
	базовый		специализированный				Проверки способностей			Активн. отдыха	базовый		
Количество тренировочных дней	25	27	26	26	26	24	26	26	27	25	27	26	311
Количество тренировочных занятий	25	27	30	26	30	24	30	26	27	25	30	30	330
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	10	10	8	10	10	9	11	11	12	121
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	9	9	8	9	8	8	8	8	8	8	9	101
Хореографическая подготовка	9	9	9	8	9	8	8	8	9	8	8	9	102
Техническая (ледовая) подготовка	26	26	26	26	25	26	26	26	26	11	12	24	280
Участие в соревнованиях	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>54</b>	<b>604</b>
Теоретическая	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	16
<b>Всего практика и теория</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>39</b>	<b>41</b>	<b>56</b>	<b>620</b>
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+
Переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	2		-	-	-	2
Контрольные нормативы	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия	+	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	+
Самостоятельная работа 6 недель в том числе										+	+	+	
<b>ВСЕГО</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>53</b>	<b>39</b>	<b>41</b>	<b>56</b>	<b>624</b>

**План - график распределения учебных часов  
в группах тренировочного этапа III года обучения)**

Периоды	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Этапы	Подготовительный						Соревновательный			Переходный			
	базовый		специализированный				Проверки способностей			Активн. отдыха	базовый		
Количество тренировочных дней	25	27	26	26	26	24	26	26	27	25	27	26	311
Количество тренировочных занятий	25	27	30	26	30	24	30	26	27	25	30	30	330
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	11	9	9	9	9	9	9	9	13	13	15	126
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	10	10	9	10	10	10	11	10	14	14	15	132
Хореографическая подготовка	12	12	9	9	9	10	10	10	11	10	13	13	128
Техническая (ледовая) подготовка	27	28	28	26	28	28	28	28	28	25	25	25	324
Участие в соревнованиях	+	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>56</b>	<b>53</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>65</b>	<b>68</b>	<b>710</b>
Теоретическая	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	-	14
<b>Всего практика и теория</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>57</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>63</b>	<b>67</b>	<b>68</b>	<b>724</b>
Инструкторская и	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	+	-	+

судейская практика													
Переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	2		-	-	-	2
Контрольные нормативы	-	-	1	-	-	1	-		-	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия	+	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	+
Самостоятельная работа 6 недель в том числе										+	+	+	
<b>ВСЕГО</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>58</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>58</b>	<b>61</b>	<b>59</b>	<b>63</b>	<b>67</b>	<b>68</b>	<b>728</b>

**План-график распределения учебных часов  
в группах тренировочного этапа IV года обучения**

Периоды	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Этапы	Подготовительный						Соревновательный			Переходный			Всего за год
	базовый		специализированный				Проверки способностей			Актив. отдых	базовый		
Количество тренировочных дней	25	27	26	26	26	24	26	26	27	25	27	26	311
Количество тренировочных занятий	25	27	32	26	32	24	32	26	27	25	32	32	340
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	14	14	13	14	13	14	13	13	15	15	16	168
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	13	14	13	14	13	14	13	13	14	14	16	164
Хореографическая подготовка	14	12	12	12	12	13	12	13	13	12	14	14	153
Техническая (ледовая) подготовка	29	29	28	28	29	28	30	29	29	23	23	30	335
Участие в соревнованиях	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>66</b>	<b>69</b>	<b>67</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>66</b>	<b>76</b>	<b>820</b>
Теоретическая	1	-	2	1	-	2	-	-	1	-	-	1	8
<b>Всего практика и теория</b>	<b>71</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>67</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>69</b>	<b>64</b>	<b>66</b>	<b>77</b>	<b>828</b>
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+
Переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	2		-	-	-	2
Контрольные нормативы	-	-	1	-	-	1	-		-	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+
Самостоятельная работа 6 недель в том числе										+	+	+	
<b>ВСЕГО</b>	<b>71</b>	<b>68</b>	<b>71</b>	<b>67</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>64</b>	<b>66</b>	<b>77</b>	<b>832</b>

**План - график распределения учебных часов  
в группах тренировочного этапа V года обучения**

Периоды	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Этапы	Подготовительный						Соревновательный			Переходный			Всего за год
	базовый		специализированный				Проверки способностей			Актив. отдых	базовый		
Количество тренировочных дней	25	27	26	26	26	24	26	26	27	25	27	26	311
Количество тренировочных занятий	25	27	32	26	32	24	32	26	27	25	32	32	340
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	16	16	16	14	14	16	15	15	15	16	16	17	186

Специальная физическая подготовка (СФП)	16	17	17	16	16	16	18	16	16	16	16	18	198
Хореографическая подготовка	16	15	15	15	15	15	15	15	16	12	16	18	183
Техническая (ледовая) подготовка	32	32	33	32	33	32	33	32	32	17	17	32	357
Участие в соревнованиях	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>81</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>61</b>	<b>65</b>	<b>85</b>	<b>924</b>
Теоретическая	2	1	1	1	-	-	-	1	1	-	1	-	8
<b>Всего практика и теория</b>	<b>82</b>	<b>81</b>	<b>82</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>81</b>	<b>79</b>	<b>80</b>	<b>61</b>	<b>66</b>	<b>85</b>	<b>932</b>
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+
Переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
Контрольные нормативы	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+
Самостоятельная работа 6 недель в том числе										+	+	+	
<b>ВСЕГО</b>	<b>82</b>	<b>81</b>	<b>83</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>80</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	<b>61</b>	<b>66</b>	<b>85</b>	<b>936</b>

## 2.4. Практические занятия по годам обучения

*Практические занятия.* На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением 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.

### *Тренировочный этап (первый и второй год обучения) Общая физическая подготовка.*

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, туловища и ног.

Упражнения для выработки осанки. Упражнения с предметами: палками, набивными мячами (1-2 кг).

Упражнения на гимнастической стенке для развития гибкости, укрепления мышц туловища, выработки осанки и координации движений.

Упражнения на равновесие, на растягивание, для укрепления мышц плечевого пояса, несложные упражнения с сопротивлением. Упражнения на сложных и простых висах, на перекладине и кольцах.

Упражнения на бревне и скамейке для развития равновесия. Обычная ходьба на полупальцах с различными движениями рук и позами.

Акробатические упражнения. Повторные упражнения предыдущей группы и изучение новых несложных элементов для развития гибкости, ловкости и координации движений. Кувырки, стойки, мост, полушпагат, прыжки с подкидного мостика и т.д.

Бег, прыжки, метания. Бег с переменной скоростью в различных направлениях. Бег на короткие дистанции с ускорением. Разучивание высокого и низкого старта. Прыжки в высоту с места и с разбега. Разучивание тройного прыжка с места. Метание теннисных мячей (или других мелких предметов) из-за спины через плечо, в цель и на дальность, с места и с разбега.

Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры к баскетболу. Эстафеты с ведением и передачей мяча.

### ***Специальная физическая подготовка.***

Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта по сигналу; бег спиной вперед, бег в стороны с различными движениями руками; передвижение скачками вперед, в стороны, назад; ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнений.

Упражнения для развития координации движений: различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны вперед и назад, стоя на полупальцах; одновременные движения руками в определенном темпе.

Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжком. Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах: мах ногой с различной амплитудой вперед, в сторону и назад.

Упражнения для развития прыгучести: упражнения со скакалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через планку и с различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45, 90, 180, 360 \*), с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания.

Совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и в движении.

Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки, булавы и др.). Упражнения в равновесии на коньках в зале или на площадке.

Скоростной бег на коньках. Подвижные игры и эстафеты на льду с включением элементов фигурного катания. Музыкально-ритмические упражнения.

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

Повторение и совершенствование ранее пройденных обязательных упражнений и элементов произвольного катания. Обязательные упражнения:

1. круг назад наружу;
2. круг назад внутрь;
3. параграф вперед наружу - вперед внутрь;
4. параграф назад наружу - назад внутрь;
5. тройка вперед наружу - назад внутрь;
6. тройка вперед внутрь - назад наружу;
7. двукратная тройка вперед наружу;
8. двукратная тройка вперед внутрь.

*Произвольное катание.*

*Короткая программа.*

Изучение и совершенствование обязательных элементов короткой программы, составление программы под музыку, вкатывание программы:

1. прыжок Тулуп в 2 оборота;
2. прыжок Сальхов в 2 оборота;
3. прыжок в волчок на маховую ногу;
4. вращение в либеле со сменой пуанте крестом. Большое плие по 1, 2, 4 и 5 позициям.

*Произвольная программа.*

*Произвольная программа* должна исполняться в течение 2,5 мин. и должна обязательно включать следующие элементы:

1. прыжок Риттбергер в 2 оборота;



2. лутц без толчка;
3. лутц в шпагате;
4. комбинацию из 2 прыжков, один из которых должен быть в 2 оборота;
5. прыжки во вращения - чинян;
6. прыжок в Либелу;
7. прыжок Ойлера (подкладки) в волчок;
8. вращения: заклон (для девочек) и либела со меной ног (для мальчиков);
9. две различные комбинации шагов.

Работа над составлением и вкатыванием программы. Вкатывание программы по частям и в целом. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

Прокатывание программы под музыку в целом.

Составление показательного танца и участие в групповом показательном

### ***Хореография.***

Повторение пройденного и разучивание нового.

Батман дубль фραπε. Петит батман сюр-ле-ку-де-пье. Дубль фондю. Гранд батман в позах. Изучение наклонов. Растяжки с опорой свободной ноги.

Упражнения на середине (без опоры). Арабеск 3 и 4. Пор де бра. Адажио. Прыжки: ассамбле с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции. Сиссон ферме, сиссон уверт (во всех позах на месте). Баллоте на 450. Танцевальные шаги, тан лие на 450. Па шассе. Элементы венгерского танца. Вальсовый шаг. Постановка танца на основе пройденного материала.

### ***Тренировочный этап (третий, четвертый и пятый год обучения)***

#### ***Общая физическая подготовка.***

##### *Гимнастические упражнения.*

Общеразвивающие упражнения без предметов; упражнения из комбинаций вольных упражнений под музыку на 16-24 такта, с гимнастической палкой, с набивными мячами (весом 1-3 кг). Применяются более сложные упражнения для дальнейшего развития основных мышечных групп, совершенствования двигательных навыков, развития гибкости и координации движений. Увеличение количества повторений.

Упражнения с партнером с сопротивлением для развития силы и гибкости. Поднимание и переноска партнера (для мальчиков). Выполнение вольных упражнений на согласование движений вдвоем, групповые упражнения с музыкальным сопровождением.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, перекидина, кольца - висы простые и смешанные, размахивания на кольцах, простейшие соскоки, прыжки на снаряды и соскоки с них, опорные прыжки (козел, конь с ручками).

Акробатические упражнения. Прыжки, кувырки, стойки на голове и на руках. Перевероты вперед с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры и эстафеты. Игры с бегом, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с прыжками и элементами равновесия. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, теннис, баскетбол по всему полю на развитие выносливости, баскетбол 2х2, 3х3 на одно кольцо для развития координации, прыгучести и ловкости.

Бег, прыжки, метания. Бег с высоким подниманием бедра, с выбрасыванием голени назад. Бег на короткие дистанции. Бег с ускорением. Прыжки в высоту и длину для отработки тройного прыжка на месте. Метание теннисного мяча с разбега. Толкание ядра (3-4 кг) с места; бросание ядра двумя руками вперед из-за спины.

#### ***Специальная физическая подготовка.***

Упражнения для развития прыгучести: прыжки через планку с прямого разбега, согнув в полете толчковую ногу, приняв в воздухе положение – «пистолетик» с

приземлением на толчковую ногу; прыжки с места с резким отталкиванием на обеих ногах и на одной ноге, выпрыгивание из положения «пистолетик». Прыжки с отягощением (набивной мяч, гантели и утяжеленный пояс); прыжки с гимнастического мостика, прыжки с поворотами вправо и влево на 90, 180, 360, 540 о .

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

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

Упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения и внимания.

Упражнения скоростно-силового характера, спрыгивание в глубину с отскоком, спрыгивание с последующим выпрыгиванием; имитация прыжков в 1,1,5, 2 оборота с места и в движении.

Скоростной бег на коньках. Игры и эстафеты на льду.

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

Повторение и совершенствование обязательных упражнений и элементов произвольного катания, пройденных в предыдущие годы, овладение техникой обязательных упражнений и элементов произвольного катания, требуемых единой классификационной программой по данному разряду.

Обязательные упражнения.

1. двукратные тройки;
2. петли вперед;
3. скобы;
4. восьмерка вперед.

*Произвольное катание.*

Совершенствование элементов произвольной программы, изученных в предыдущие годы. Подготовка короткой программы с обязательными элементами произвольной программы. Обязательные элементы короткой программы:

1. Риттбергер - прыжок в 2 оборота;
2. Тулуп -прыжок в 2 оборота;
3. Чинян - прыжок во вращении
4. прыжок в либеллу;
5. Волчок со сменой ног;
6. дорожка шагов по кругу.

*Произвольная программа* - совершенствование ранее изученных элементов произвольного катания: шагов, прыжков, вращений и прыжков во вращение. Составление связок, основанных на разнообразии шагов из объема обязательной программы. Составление и выполнение короткой программы и произвольной программы. Вкатывание программ по частям и в целом. Исполнение программ под музыку.

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

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

Циркули.

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

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

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

*Произвольная программа обязательно должна включать элементы произвольного катания, указанные в классификационной программе:*

прыжки: Риттбергер и Флип в 2 оборота, прыжок в «волчок», в либелу, Бедуинский, прыжковую комбинацию из 3 (один из которых в 2 оборота) прыжков и из 2 прыжков в 2 оборота;

комбинацию из 2 вращений, вращение в либеле;

различные комбинации шагов.

Для воспитания силовых способностей использовались упражнения на различные группы мышц. Упражнения выполнялись, на максимальное количество раз до предела (до отказа).

Для воспитания скоростно-силовых способностей можно использовать все силовые упражнения, выполняемые за определённые промежутки времени, а также прыжковые упражнения: многоскоки, скоки, комплекс Кобелева В.В. и т.д. Для воспитания скоростных способностей используются беговые упражнения, упражнения со скакалкой и с резиной. Для воспитания скоростной выносливости все упражнения должны выполняться на скорость, на время и на количество повторов. Для воспитания специальной выносливости применяются имитационные упражнения в круговой тренировке, упражнения с резиной, а также упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения, выполняемые на фоне усталости.

Для воспитания ловкости лучше всего использовать подвижные игры, эстафеты, волейбол, теннис, акробатические упражнения

Быстроту реакции можно совершенствовать с помощью выполнения разнообразных упражнений из нестандартных положений, упражнений со скакалкой, туры и др.

Для совершенствования двигательной координации также можно использовать туры (в обе стороны) с изменением позиций рук, имитационные упражнения, хореографические упражнения, плавание и т.д.

Гибкость совершенствуется с помощью выполнения акробатических упражнений: мостиков, шпагатов, а также специфических упражнений «Бильман», захватов ноги из положения «ласточки».

### ***Хореография.***

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

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

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

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

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

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

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

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

## **2.5. Особенности реализации Программы по этапам подготовки**

На тренировочном этапе (базовой подготовки) определяется перспективность юных фигуристов для достижения спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем. Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др. Средствами специальной физической подготовки являются

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

### **Программный материал для практических занятий.**

#### **Тренировочные группы**

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

В начале первого этапа подготовительного периода для первого мезоцикла (базового, общеподготовительного) за основу может быть принят 5 - дневный микроцикл избирательной направленности для ТП до 2-х лет обучения и комплексного развития качеств для тренировочных групп свыше двух лет обучения.

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

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

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

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

Возможны варианты включения такой работы ежедневно (комплексный характер микроцикла) или в отдельные дни микроцикла (избирательный характер).

Во всех случаях тренер-преподаватель останавливается на оптимальных для себя вариантах, исходя из условий, опыта и квалификации.

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

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

**Направленность и уровень нагрузки в микроциклах  
по периодам подготовки в годичном макроцикле на тренировочном этапе**

Период		МКЦ	Направленность	Уровень нагрузки Виды подготовки	
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н Ы Й	О Б Щ Е П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н Ы Й	ОП ординарный, втягивающий	- скорость, - скоростно-силовая, - ловкость, - двигательная координация, - гибкость, - общая выносливость.	Средний ОФП-70% СФП-30%	
		ОП ординарный	- скорость, - скоростно-силовая, - ловкость, - двигательная координация, - гибкость, - общая выносливость.	Средний ОФП-60% СФП-40%	
		ОП ударный	- быстрота реакции, - ловкость, - специальная выносливость, - общая выносливость, - гибкость.	Большой ОФП-50% СФП-50%	
	С П Е Ц И А Л Ь Н О П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н Ы Й	Э Т А П	СП ударный	- скоростная выносливость, - скоростно-силовая, - двигательная координация, - специальная выносливость, - общая выносливость, - гибкость.	Большой ОФП-60% СФП-40%
			Восстановительный	- гибкость, - двигательная координация, - общая выносливость.	Небольшой ОФП-60% СФП-40%
			СП базовый ординарный	- техника, - двигательная координация, - скорость, - скоростно-силовая, - гибкость, - общая выносливость.	Средний СТП-60% ОФП-10% СФП-30%
			СП базовый ординарный	- техника, - двигательная координация, - скорость, - скоростно-силовая, - сила, - гибкость.	Средне-большой СТП-60% ОФП-10% СФП-30%
			СП базовый ударный	- техника, - двигательная координация, - скоростная выносливость, - скоростно-силовая, - сила, - силовая выносливость, - общая выносливость, - гибкость.	Большой СТП-60% ОФП-5% СФП-35%
			Восстановительный	- гибкость, - общая выносливость.	Небольшой ОФП-50% СФП-50%
			СП базовый ординарный	- техника, - двигательная координация, - скорость, - скоростно-силовая, - сила, - гибкость, - постановка программ.	Средне-большой СТП-60% ОФП-15% СФП-35%

		СП базовый ударный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- постановка программ,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- скоростная выносливость,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- сила,</li> <li>- силовая выносливость,</li> <li>- общая выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Большой СТП-70% ОФП-5% СФП-25%
		Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- постановка программ,</li> <li>- общая выносливость,</li> <li>- гибкость,</li> <li>- психо-эмоциональная разгрузка.</li> </ul>	Средний СТП-60% ОФП-10% СФП-30%
		СП базовый ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- постановка программ,</li> <li>- контроль,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- сила,</li> <li>- гибкость,</li> </ul>	Средне-большой СТП-70% ОФП-5% СФП-25%
С П Е Ц И А Л Ь Н О П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н Ы Й  Э Т А П		МЦ-контрольно-Подготовительный СП ударный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- контроль,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- скоростная выносливость,</li> <li>- сила,</li> <li>- гибкость,</li> </ul>	Предельный СТП-80% СФП-20%
		Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- постановка программ,</li> <li>- общая выносливость,</li> <li>- гибкость,</li> <li>- психо-эмоциональная разгрузка.</li> </ul>	Малый СТП-70% ОФП-5% СФП-25%
		СП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- постановка программ,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- прыжковая выносливость,</li> <li>- гибкость,</li> <li>- общая выносливость.</li> </ul>	Средний СТП-70% ОФП-5% СФП-25%
		СП Ударный моделирующий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- специальная выносливость,</li> <li>- прыжковая выносливость,</li> <li>- гибкость,</li> </ul>	Большой СТП-80% СФП-20%
		СП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- прыжковая выносливость,</li> <li>- гибкость,</li> <li>- общая выносливость.</li> </ul>	Средний СТП-70% ОФП-5% СФП-25%
		Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гибкость,</li> <li>- восстановительные мероприятия.</li> </ul>	Малый СТП-70% ОФП-5% СФП-25%
		Подводящий ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+надежность,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- специальная выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Средне-большой СТП-80% СФП-20%
		МЦ - контрольно-подготовительный (соревновательный) ударный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+надежность,</li> <li>- специальная выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Около-предельный СТП-85% СФП-15%
		Восстановительный СП	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника</li> <li>- гибкость,</li> <li>- психо-эмоциональная разгрузка.</li> </ul>	Средне-малый СТП-70% ОФП-20% СФП-10%
		СП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- постановка программ,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- прыжковая выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Средний СТП-70% ОФП-5% СФП-25%

	СП ударный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+надежность,</li> <li>- прыжковая выносливость,</li> <li>- специальная и скоростная выносливость,</li> <li>- сила,</li> <li>- гибкость,</li> </ul>	Средний СТП-80% СФП-20%
	СП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- исполнит. мастерство, гибкость.</li> </ul>	Средний СТП-75% ОФП-5% СФП-20%
	МЦ - контрольно-подготовительный (моделирующий)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+надежность,</li> <li>- исполнит. Мастерство,</li> <li>- специальная выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Большой СТП-75% СФП-25%
	Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая выносливость,</li> <li>- (кроссовый восстановительный бег, плавание),</li> <li>- Гибкость,</li> <li>- Восстановительные мероприятия</li> </ul>	Малый СТП-50% ОФП-50%
С О Р Е В Н О В А Т Е  Л Ь Н Ы Й	Подводящий, ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+надежность,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- специальная выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Средний СТП-80% СФП-20%
	Соревновательный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+надежность,</li> <li>- специальная выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Предельный СТП-90% СФП-10%
	Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- восстановительные мероприятия,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Небольшой
	Подводящий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+надежность,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- специальная выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Средний СТП-80% СФП-20%
	Соревновательный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+надежность,</li> <li>- специальная выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Предельный СТП-90% СФП-10%
	Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- восстановительные мероприятия,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Небольшой
	Подводящий, ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+надежность,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- специальная выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Средний СТП-80% СФП-20%
	Соревновательный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+надежность,</li> <li>- специальная выносливость, гибкость.</li> </ul>	Предельный СТП-90%, СФП-10%
	Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- восстановительные мероприятия.</li> </ul>	Малый
	СП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- исполнит. мастерство,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Средний СТП-75% ОФП-5% СФП-20%
	Подводящий, ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+надежность,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- специальная выносливость,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Средний СТП-80% СФП-20%
	Соревновательный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника+надежность,</li> <li>- специальная выносливость,</li> <li>- исполнительское мастерство,</li> <li>- гибкость.</li> </ul>	Предельный СТП-90% СФП-10%
	Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая выносливость,</li> <li>- (кроссовый восстановительный бег, плавание),</li> <li>- Гибкость,</li> <li>- Восстановительные мероприятия</li> </ul>	Малый СТП-50% ОФП-50%
	СП ординарный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника,</li> <li>- двигательная координация,</li> <li>- скоростно-силовая,</li> </ul>	Средний СТП-75% ОФП-5%

		- исполнит. мастерство, - гибкость.	СФП-20%
	СП ординарный	- техника, - исполнит. мастерство, - прыжковая выносливость, - гибкость.	Средне-большой СТП-75% ОФП-5% СФП-20%
	Подводящий	- надежность, - исполнительское мастерство - специальная выносливость, - гибкость, координация.	Средний СТП-80% СФП-20%
	Подводящий	- техника+надежность, - исполнительское мастерство - специальная выносливость, - гибкость, координация.	Средний СТП-80% СФП-20%
	Соревновательный	- техника+надежность, - специальная выносливость, - исполнительское мастерство, - гибкость.	Предельный СТП-90% СФП-10%
	Восстановительный	- Общая выносливость, - (кроссовый восстановительный бег, плавание), - Гибкость, - Восстановительные мероприятия	Малый СТП-50% ОФП-50%
	СП ординарный восстановительный	- техника, - двигательная координация, - общая выносливость, - гибкость, - медицинский контроль, - лечебно-профилактические мероприятия.	Средний СТП-60% ОФП-10% СФП-30%
	СП ординарный	- техника, - двигательная координация, - скорость, - скоростно-силовая, - общая выносливость, - гибкость.	Средний СТП-60% ОФП-10% СФП-30%
	Восстановительный	- техника, - двигательная координация, - постановочная работа, - импровизация, - общая выносливость, - гибкость.	Средний СТП-70% ОФП-10% СФП-20%
	ОП ординарный	- техника, - двигательная координация, - скорость, - скоростно-силовая, - постановочная работа, - общая выносливость, - гибкость.	Средне-большой СТП-70% ОФП-10% СФП-20%
	Восстановительный	- техника, - двигательная координация, - общая выносливость, - гибкость, - лечебно-профилактические мероприятия.	Средний СТП-60% ОФП-10% СФП-30%

### Средства подготовки ОФП - СФП подготовительного и переходного периода для тренировочных групп

Вид подготовки	Средства	Дозировка в одном тренировочном занятии	Направленность воздействия
<b>ОФП</b>	<b>Элементы легкой атлетики:</b> многоскоки, челночный бег, бег с ускорением, бег с хода, бег с изменением фронта, направления и скорости движения метания, подтягивания,	20-30м x 2 10 м x 4 30 м 30 м 25-30-60 м  10-15 раз 2-3 подхода	Быстрота, скоростно-силовая, выносливость, спец. вынослив., сила, быстрота реакции, координации подвижности в суставах



	<p>отжимания, Упражнения на пресс: сгибание туловища к ногам, и со скручивание, "лодочка" удержание позы лодочки, Прыжки со скакалкой: двойные, тройные, комбинация, Прыжки в высоту и длину. Упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать (вправо-влево). <b>Элементы гимнастики:</b> колесо, кувырки, мостик; ходьба в мостике, переворот через стойку в мостик, шпагаты. Большой теннис. Волейбол Баскетбол</p>	<p>2-3 подхода 2-3 подхода 2-3 подхода 20 м 30 сек 3-4 подхода 20-30 сек 2-3подхода 2-3подхода 20 раз 1 мин 1 мин 30сек 5-7 раз  5-10 раз  1 ч 40 мин 40 мин</p>	<p>Координация, гибкость, подвижности. в суставах, быстрота реакции, дисциплина. организации Скорость, быстрота реакции, спец. выносливость, выносливость, Психоэмоциональная разгрузка.</p>
<b>СФП</b>	<p><b>Круговая тренировка (Программный бег)</b> Вращения маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя. Скрестный бег в обе стороны. Туры вправо-влево с выездом. Бедуинский. Ускорение. Упр. на пресс: Упр. для мышц спины: Бег спиной, взгляд через правое плечо. Отжимания. Прыжки вверх, Бег спиной, взгляд через левое плечо. Многоскоки. Упр. с теннисным мячом: подбросить, повернуться 1 оборот, поймать, влево-вправо. Упр. с резиной: снизу руки с резиной выбросить вверх, сзади руки выбросить вперед. Прыжки со скакалкой: двойные - тройные. туры с выездом. 2 аксель подряд. Бег с максимальной скоростью 200 м. Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3-6 мин</p>	<p>10-15 сек 15 м 8 раз 2 раза 15 м 15 15 10 м 15 4-5 10  15 м  5 x 5 5 раз 15-20  20-30 раз 3 раза 3 раза 200 м  1-2 подхода</p>	<p>Скоростно-силовая выносливость, специальная выносливость, двигательно- координационная, психоэмоциональная. разгрузка</p>
<b>СФП</b> <b>I. Имитационные упражнения</b>	<p>Туры: двойные, два двойных подряд, 2,5 оборота, 3-ые и более. тур с выездом 2-2,5 об. 2 аксель Упражнения с резиной: сзади руки с резиной выкинуть вперед, резина в правой руке, - справа-собрать в группировку со скручиванием туловища. Бедуинский, подряд в обе</p>	<p>5-6 раз 3-5 раз 4-5 раза 5 раз 2-3 раза 7раз  10-15 раз  5-7 раз  10 раз</p>	

<p><b>II. Хореография</b></p>	<p>стороны. Удержание 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 Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский). “Джаз-класс” (модерн).</p>	<p>3-5 раз 30 сек; 1 мин; 1 мин.30 сек  2-3 раза 30мин  20-30мин 1ч</p>	<p>Координационное. равновесие, сила мышц, ориентировка в пространстве. Развитие ритма, танцевальности, соединения образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность. Характерность соединения образа, совершенствование выразит. движений.</p>
-------------------------------	---	---	--

### Содержание средств и их направленность для развития физических качеств.

Направленность упражнений	Содержание средств	Дозировка в одном тренировочном занятии
Сила	<p>Упражнения на кол-во раз до предела (до отказа от работы): подтягивания, отжимания. Работа с отягощением (внешним и собственным телом). Метание предметов (влево, вправо, назад). Упражнение на пресс (прямых и косых м-ц). Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием). Удержание позы</p>	<p>15 раз 20 раз   10-15 x 3 раз 10-20-30-45 сек</p>
Скоростно-силовые	<p>Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упражнениями: подтягивания, отжимания, pistolетик Упражнения на пресс. Упражнения для мышц спины. Многоскоки. Многоскоки на максимальную дальность. прыжковые упр. на стопу</p>	<p>10-15 (с) 15 (с) 5 10 раз x 3 30 сек 20-30 м 20-30 м 20-30 м</p>
Скорость	<p>Скакалка: двойные прокруты, комбинация (2x2-ых на двух; 2x2-ых на каждой; 1x3-ой), тройные прокруты. Бег с ускорением. Бег с хода. Челночный бег. Упр. с резиной.</p>	<p>До падения скорости До падения скорости До падения скорости До падения скорости 30 м 30 м 10 м x 4 10 -15раз</p>
Скоростная выносливость.	<p>Все упражнения на скорость, на т', на кол-во повторов. Беговые упражнения. Комбинированный бег. Бег с изменением направления и фронта движения. Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скор.- сил. и силовые упр. на скорость.</p>	
Специальная выносливость.	<p>В круговой тренировке имитационные упражнения На фоне усталости упр. на ловкость и сложно-координационные, скоростно-силовые упражнения</p>	<p>комплексы длительностью от 2-3 мин. до 5-8 мин.</p>
Ловкость	<p>Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения со скакалкой. Спортивные игры. Кувьрки (вперед, назад). Колесо (правым и левым боком). Мостики. Перевероты через стойку в мостик.</p>	<p>20-30 мин 20-30 мин 20 мин 7-10 мин 20-30 мин 3 x 3 5 x 5 5-7 5 раз</p>
Быстрота реакции	<p>Выполнение упр. по команде. Выполнение упр. из нестандартных положений.</p>	

	Скакалка: 3-ые прокруты. Туры на максимальное кол-во оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием	5' 5 раз 7-10 раз
Двигательная координация.	Туры (влево-вправо на максимальное количество оборотов). Туры с изменением позиций рук. Круговые вращения туловища со скакалкой - тур (8 x 8). Удержание позы выезда на т'. Имитационные упражнения Хореография. Комбинация на скакалке. Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения. Гимнастические. упражнения Спортивные и подвижные игры. Плавание. Обще развивающие упражнения(ОРУ). Стойка на руках. Комбинированное вращение.	5 x 5  5-7 раз 2 раза  30 сек-1 мин-1 мин.30 сек 10-15 мин 1 ч 1 мин 30 сек 25-30 сек
Гибкость	Активная и пассивная. Мостики. Шпагаты. Бильман. Захваты ноги из положения ласточки.	

Ниже приводится классификация упражнений по направленности средств подготовки, а также их дозировка в одном тренировочном занятии.

### Классификация упражнений по своей направленности.

Направленность упражнений	Содержание средств	Дозировка в одном тренировочном занятии
Сила	Упражнения на количество раз до предела (до отказа от работы): подтягивания, отжимания, Работа с отягощением (внешним и собственным телом). Метание предметов (влево, вправо, назад). Упражнение на пресс (сгибание. туловища к ногам, сгибание ног за голову, "складка"). Упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием, "лодочка"). Удержание в позы "лодки".	15 раз 20 раз 10x3 раз  1'(мин)
Скоростно-силовая.	Все силовые упражнения за определенные промежутки времени: подтягивания, отжимания, пистолетики. Метание на дальность. Упражнения на пресс. Упражнения для мышц спины. Многоскоки. Многоскоки на максимальную дальность. Комплекс им. Кобелева. Впрыгивания в скакалку. "Крокодил".	10-15'' (с) 15'' (с) 5'' 5-7 раз x 3 30'' 30'' 20-30 м 20-30 м 20-30 м 10'' 20 м
Скорость	Скакалка: двойные прокруты, комбинация (2x2-ых на двух, 2x2-ых на каждой; 1x3-ой), тройные прокруты. Бег с ускорением. Бег с хода. Челночный бег. Упражнения с резиной.	1'.40''-1'.50'' 1'.30'' 1' 30м 30м 10м x 4 10 раз
Скоростная выносливость	Все упр. на скорость, на т', на кол-во повторов. Беговые упражнения. Комбинированный бег. Бег с изменением направления и фронта движения. Бег с изменением скорости. В круговой тренировке скоростно-силовые и силовые упражнения на скорость.	10' 25-30'  7-10'

Специальная выносливость.	В круговой тренировке имитационные упражнения Туры влево-вправо в 1-н оборот. Круговые вращения туловища со скакалкой - тур на выезд. Аксель (2, 3 об.) подряд. Упражнения с резиной. На фоне усталости упр. на ловкость и сложно-координационные упражнения	5 x 5 1 раз  3 раза 5 раз
Ловкость	Подвижные игры. Эстафеты. Упр. с теннисным мячом. Упр. со скакалкой. Спортивные игры. Кувьрки (вперед, назад). Колесо (правым и левым боком). Мостики. Перевороты через стойку в мостик.	20-30' 20-30' 20' 7-10' 20-30' 3 x 3 5 x 5 15-20' 5 раз
Быстрота реакции	Выполнение упражнений по команде. Выполнение упражнений из нестандартных положений. Скакалка: 4-ые прокруты. Туры на максимальное кол-во оборотов. Спрыгивания с выпрыгиванием с тумбочки.	5' 5 раз 7-10 раз
Двигательная координация.	Туры (влево-вправо на максимальное количество оборотов). Туры с изменением позиций рук. Круговые вращения туловища со скакалкой - тур (8 x 8). Удержание позы выезда на т'. Имитационные упражнения Хореография. Комбинация на скакалке. Беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения. Спортивные и подвижные игры. Плавание. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Стойка на руках. Комбинированное вращение.	5 x 5  5-7 раз 2 раза  30"-1'-1'.30" 10-15' 1 ч. 1'30" 25-30"
Гибкость	Активная и пассивная. Мостики. Шпагаты. Бильман. Захваты ноги из положения ласточки.	

### 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.

#### 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,	Весь период подготовки.

		олимпийских играх. История Фигурного катания в регионе, городе.	
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 катания на коньках.	Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.	НП ТП
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 тренировочном этапе:*

1. Обучение элементам партерной хореографии.
2. Развитие двигательных навыков и координации движений.

3. Обучение технике выполнения элементов у опоры по точкам, в медленном темпе.
4. Обучение поворотам.
5. Обучение хореографическим прыжкам.
6. Воспитание эстетического вкуса

Применение партерной хореографии на тренировочном этапе позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры, дает возможность привить навык «чувствовать мышцы», видеть красивую линию ног в положении сидя и лежа, быстрее добиться качества выполнения разучиваемых элементов.

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, перекаты, 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 тренировочном этапе:*

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий.
- Обучение саморегуляции начинается с обучения самоконтролю. Неблагоприятные эмоциональные состояния проявляются в двух формах (иногда переходящих одна в другую): чрезмерного и недостаточного возбуждения. Обе формы характеризуются рядом признаков, которые могут быть обнаружены спортсменами при самоконтроле.
- Признаки излишнего возбуждения: резкое учащение пульса, учащенное и поверхностное дыхание, повышение тонуса мышц, дрожь, произвольные движения губами, напряженная мимика, более громкая и быстрая, чем обычно, речь, сопровождаемая жестикულიацией, повышенный тембр голоса, раздражительность, рассеянность внимания, суетливость.
- Признаки недостаточного возбуждения: вялость, сонливость, зевота, замедленные движения, менее выразительная, чем обычно, речь.
- Обучающиеся должны приучить себя обнаруживать эти признаки, замечать любые проявления эмоционального перевозбуждения или подавленности. С этой целью каждому обучающемуся следует в предсоревновательных и соревновательных условиях задавать вопросы самому себе: нет ли у меня произвольного напряжения мышц? каковы у меня мимика, речь? как я двигаюсь, стою, сижу? как я дышу? какой у меня пульс?
- Самоконтроль - начальная фаза саморегуляции. Управление собственными эмоциями - дело сложное, которому надо специально учиться, овладевать приемами саморегуляции. Эти приемы можно разделить на две группы.

- К первой относятся приемы, связанные с отвлечением внимания, мыслей от тех факторов, которые вызывают у спортсмена неблагоприятное эмоциональное состояние.
- Вторая группа объединяет приемы саморегуляции путем устранения (снижения) внешних проявлений эмоций.
- Первая группа приемов саморегуляции: переключение внимания и отвлечение от мыслей об исходе соревнования. Для улучшения эмоционального состояния и экономии нервно-психической энергии спортсмены должны научиться сознательно переключать свое внимание, свои мысли на другие объекты, не связанные с соревнованием. Если обучающиеся переключат свое внимание, свою умственную активность на продумывание конкретных технических и тактических средств решения соревновательных задач, то тем самым они отвлекутся от мысли о соревновании вообще, о возможной неудаче или большом успехе, т. е. от того, что вызывает эмоциональное напряжение.
- Вторая группа приемов саморегуляции: произвольное расслабление мышц снижает мышечный тонус, повышенный вследствие эмоционального напряжения. Спортсмен должен заранее научиться расслаблять мышцы рук, ног, туловища, лица, используя для этого специальные упражнения. Управление дыханием, управление поведением, т. е. сдерживание эффективных вспышек, реакций на воздействия извне. Кроме помощи в овладении приемами саморегуляции тренер-преподаватель может помочь обучающимся правильно поставить соревновательную цель. С психологических позиций правильно поставленная цель должна отвечать двум требованиям: быть желанной и быть достоверной, т. е. обучающийся должен очень хотеть достичь запланированного результата и верить в возможность его достижения. Рациональная организация режима дня, отдыха, развлечений тоже хорошее средство формирования оптимального психического состояния спортсменов. Но особое значение имеют словесные воздействия тренера.

## **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 оксигенация.

**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 развертывания 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**

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.

### **1. 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.

### **2. 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.

### **3. 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.

### **4. 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 программе.

Контрольное мероприятие	Год освоения программы				
	Тренировочная подготовка				
	1	2	3	4	5
Контрольные испытания по физической подготовке (№ календарного месяца)	2/4	2/4	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. 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  
ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ  
И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Контрольные упражнения	Балл	Юноши			Девушки		
		ТП		ССМ	ТП		ССМ
Общая физическая подготовка		До 2-х лет	Свыше 2-х лет	Весь период	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	Весь период
1. Бег 30 метров	<b>5</b>	<b>5,7</b>	<b>5,3</b>	<b>5,0</b>	<b>5,9</b>	<b>5,8</b>	<b>5,3</b>
	4	5,8-6,2	5,4-5,8	5,1-5,5	6,0-6,4	5,9-6,3	5,4-5,8
	3	6,3-6,7	5,9-6,3	5,6-6,0	6,5-6,9	6,4-6,8	5,9-6,3
	2	6,8-7,2	6,4-6,8	6,1-6,5	7,0-7,4	6,9-7,3	6,4-6,8
	1	7,3	6,9	6,6	7,5	7,4	6,9
2. Бег 1000 метров Мин, сек	<b>5</b>	<b>4,0</b>	<b>3,7</b>	<b>3,5</b>	<b>4,2</b>	<b>4,0</b>	<b>3,7</b>
	4	4,3	4,0	3,8	4,4	4,3	4,0
	3	5,1	4,9	4,6	5,3	5,1	4,9
3. Челночный бег 3x10м (сек)	<b>5</b>	<b>7,8</b>	<b>7,5</b>	<b>7,3</b>	<b>8,1</b>	<b>8,0</b>	<b>7,5</b>
	4	7,9-8,4	7,6-8,0	7,4-7,8	8,2-8,7	8,1-8,6	7,6-8,0
	3	8,5-9,0	8,1-8,5	7,9-8,3	8,8-9,3	8,7-9,2	8,1-8,5
	2	9,1-9,6	8,6-9,2	8,4-8,8	9,4-9,9	9,3-9,8	8,6-9,0
	1	9,7	9,3	8,9	10	9,9	9,1
4. Прыжки в длину с места (см)	<b>5</b>	<b>184</b>	<b>196</b>	<b>211</b>	<b>170</b>	<b>171</b>	<b>191</b>
	4	170-184	181-195	196-210	160-169	161-170	181-190
	3	155-170	166-180	181-195	150-159	151-160	171-180
	2	140-154	151-165	166-180	140-149	141-150	161-170
	1	139	150	165	138	140	160
5. Отжимание количество раз	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
	4	16	18	22	5	6	7
	3	10	15	18	3	4	5
	2	4	8	12	2	2	3
	1	1	4	8	1	1	1

Набрать не менее 15 баллов

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
Общая физическая подготовка	ТП		ССМ	ТП		ССМ

СФП							
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	5	<b>160</b>	<b>180</b>	<b>210</b>	<b>160</b>	<b>180</b>	<b>190</b>
	4	140	170	190	140	170	180
	3	130	160	180	130	160	170
	2	120	150	170	120	150	160
	1	110	130	150	110	130	140
Прыжки на скакалке на-ногах (количество раз в мин.)	5	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>105</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>95</b>
	4	70	85	85	70	85	90
	3	65	80	90	65	80	85
	2	60	75	85	60	75	80
	1	55	65	75	55	65	70
Тур	5	720	765	855	720	765	810
	3	630	630	765	630	630	720
	2	600	600	700	600	600	700

Прыжки на скакалке оцениваются отдельно на каждой ноге

Набрать не менее 9 баллов

	ТП-1	ТП-2	ТП-3	ТП св.2-х лет	ССМ
Разряд	2 юношеский подтвердить	1 юношеский	2 спортивный	1 спортивный	1 спортивный подтвердить КМС

## **10.7. 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 3x10 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. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В процессе занятий необходимо прививать учащимся навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части урока (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Спортсмены должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими

учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания.

На тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на льду.

Необходимо научить обучающихся самостоятельно ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Для этого можно использовать методику САН или «градусник» по 20-ти балльной шкале, оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем(тренировкой). Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки, подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении другими учащимися.

Принимать участие в судействе соревнований среди учащихся детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школ в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

**Для учащихся этапа совершенствования спортивного мастерства** итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.



## 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.