

Аннотация на рабочую программу для тренировочных групп
по фигурному катанию на коньках.

Рабочая программа разработана на основе программы спортивной подготовки и приказа Минспорта России № 1125 от 27.09.2013 года «Об утверждении особенностей организации осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Минспорта России № 38 от 19.01.2018 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Срок реализации программы 10 лет. Этап начальной подготовки - 3 года

Этап тренировочной подготовки - 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

В данной рабочей программе излагается учебный материал в полном объеме для тренировочных групп.

Программа раскрывает:

- рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных уровнях сложности многолетней подготовки обучающихся;
- 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 на следующий уровень подготовки.

Актуальность программы спортивной подготовки обусловлена целью современного образования, включающая в себя воспитание у занимающихся положительного отношения к пропаганде здорового образа жизни, знания истории развития видов спорта, осознание важного значения, занятий избранным видом спорта.

Задачи этапа тренировочной подготовки (базовой 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.

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.

3. Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям фигурным катанием 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.

Основные критерии выполнения требований программ спортивной подготовки:

➤ **на этапе начальной подготовки** (предварительная подготовка):

- систематические занятия спортом максимального числа детей и подростков;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-технических и волевых качеств;
- определение специализации.

➤ **на тренировочном этапе подготовки** (базовая специализация 1-2 год обучения, углубленная специализация в группах 3-5 годов обучения):

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие учащихся;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов в соответствии с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.

➤ **на этапе совершенствования спортивного мастерства** (без ограничения продолжительности этапа):

- выполнение спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- положительная динамика спортивно-технических показателей;
- достижение стабильных спортивных результатов при выступлении на соревнованиях различного ранга;
- подготовка спортсменов в составы сборных команд Белгородской области и Российской Федерации.

➤ **на этапе высшего спортивного мастерства:**

- реализация индивидуальных возможностей;
- достижение высоких стабильных спортивных результатов при выступлении во всероссийских и международных соревнованиях;
- подготовка спортсменов в составы сборных команд России.