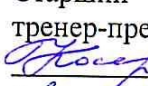



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА»

Согласовано
Старший
тренер-преподаватель
 И.М. Косарева
« 30 » августа 2019 г.

Согласовано
Заместитель директора
 М.И. Коновалова
« 30 » августа 2019 г.

Утверждаю
Директор
 С.Д. Потехин
« 30 » августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»

для групп тренировочного этапа подготовки 1 года
составлена на основе программы спортивной подготовки

Срок реализации программы 5 лет,
возраст занимающихся от 8 до 12 лет.

Разработчик программы:
тренер-преподаватель
Богданова Виктория Сергеевна.

г. Белгород 2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

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.

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.

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.

При написании рабочей программы были использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке фигуристов, полученные на основе анализа наблюдений за спортсменами МБУДО ДЮСШ по ЗВС. Были разработаны планы тренировочной нагрузки, планы-графики распределения учебных часов, контрольно-переводные нормативы.

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.

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.

Основные критерии выполнения требований программ спортивной 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.

Программа спортивной подготовки является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки фигуристов и, содействует успешному решению задач физического воспитания спортсменов, учитывая специфику данного вида спорта. Данная программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках.

Программа спортивной подготовки ***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: начального и тренировочного этапов подготовки, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В нормативной части Программы сформулированы задачи и режимы тренировочной нагрузки, 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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Тренировочной подготовки (спортивной специализации)					ССМ	ВСМ	
Год обучения	1	2	3	4	5	Без ограничений		
Количество часов в неделю	10	12	14	16	18	20	22	24
Количество тренировок в неделю	5	5	6	6	6	9	9	10
Общее количество часов в год	520	624	728	832	936	1040	1144	1248
Общее количество тренировок в год	260	260	312	312	312	468	468	520

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки

№№	Виды соревнований	Этапы подготовки			
		Тренировочная подготовка		ССМ	
		Год обучения	1-2	3-4-5	Без огранич.
1.	Контрольные	3	3	3	3
2.	Отборочные	1	2-3	2-3	2-3
3.	Основные	2	4-6	5	6

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

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.

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 подготовки, 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.

Средства общей физической подготовки на этом этапе 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, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

Методическая часть.

Рабочая программа содержит материалы по видам подготовки теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую, средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

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

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.

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).

Организационно-методические указания

Важным вопросом планирования тренировочного процесса является распределение программного материала в годичном цикле. 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, просмотра и анализа учебных кинофильмов и видеозаписей, просмотра 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. 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.

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.

Этап углубленной специализации:

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 тренировочных группах, фигуристы выполняют 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.

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, выкруков, скоб; комбинации спиралей.

Ледовая подготовка для фигуристов направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и направлена на достижение высоких спортивных результатов.

В начале этого этапа обучения фигуристы совершенствуют элементы короткой и произвольной программ I разряда, а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением сложных поворотов: крюков, выкруков, скоб.

В процессе обучения предусматривается совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум одним прыжком в три оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации из двойного и тройного прыжков, выполнение разряда «Кандидат в мастера спорта».

Совершенствование элементов короткой программы и сбалансированной произвольной программы в соответствии с требованиями правил соревнований по разряду.

При планировании и проведении занятий с учащимися необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях со спортсменами этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники фигурного катания на коньках, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Учебный план

Учебный план подготовки - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки фигуристов. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов и сенситивные периоды развития физических качеств 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.

ПЛАН ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

№№	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		Тренировочный этап	
		Баз.подг.	Углуб.спец.
		1- 2	3 - 4 - 5
1.	Общая физическая подготовка	80-120	125-170-190
2.	Специальная физическая подготовка	70-250	135-160-200
3.	Хореографическая подготовка	80-105	140-160-200
4.	Техническая подготовка (ледовая)	269-283	313-336-340
5.	Участие в соревнованиях	+	+
Итого практики		499-608	713-826-930
6.	Теоретическая, психологическая подготовка	19-14	9-4-4
Итого практики и теории		518-622	722-830-934
7.	Инструкторская и судейская практика	+	+
8.	Переводные испытания (кол-во)	1-1	1-1-1-
9.	Контрольные соревнования (кол-во)	4-1	5-5-5
10.	Восстановительные мероприятия	+	+
Общее количество часов		520-624	728-832-936

План годичного цикла подготовки фигуристов.

В группах тренировочного этапа подготовки фигуристы учиться 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.

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

В процессе многолетней подготовки фигуристов в группах совершенствования спортивного мастерства процентное соотношение занятий по ОФП и СТП продолжает меняться в сторону увеличения СТП.

Каждый период имеет свои конкретные задачи, в соответствии с которыми используются различные средства и методы подготовки.

Особенностью общеподготовительного периода является достаточно большой объем спортивно-технической подготовки в связи с подготовкой произвольных программ, освоением новых сложных элементов и работой над техникой сложных элементов. К концу этого периода необходимо закончить работу по постановке короткой и произвольной программ.

Особенностью специально-подготовительного периода является большой объем по специальной технической подготовке:

1. Работа над совершенствованием элементов.
2. Вкатывание произвольной программы.
3. Вкатывание короткой программы.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Объемы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий.

Объемы других разделов, таких как инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинские обследования специально не определяются. 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.

Периодизация подготовки в группах начальной подготовки носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период.

Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координации движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

План нагрузок групп 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.о тдыха	базовый		
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	80
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
Хореографическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	80
Техническая (ледовая) подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	25	24	24	269
Участие в соревнованиях	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	42	42	42	42	42	42	42	42	42	45	40	40	499
Теоретическая	2	2	1	1	2	2	2	2	2	-	2	1	19
Всего практика и теория	44	44	43	43	44	44	44	44	44	45	42	41	518
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+
Переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Восстановительные мероприятия	+	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	+
ВСЕГО	44	44	43	43	44	44	44	44	44	45	42	41	520

План нагрузок 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 ого отдыха	базовый		
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	8	8	8	9	8	10	8	10	8	8	8	100
Хореографическая подготовка	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	105
Техническая (ледовая) подготовка	24	24	24	24	24	24	24	23	23	23	23	23	283
Участие в соревнованиях	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	52	52	52	51	52	51	53	50	52	-52	52	52	608
Теоретическая	1	1	1	1	2	2	1	1	1	-	2	1	14
Всего практика и теория	53	53	53	52	54	53	54	51	53	52	54	53	622

Участие в соревнованиях	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	68	71	71	70	70	68	56	56	56	56	56	56	826
Теоретическая	-	-	1	1	-	1	-	-	-	-	-	1	4
Всего практика и теория	68	71	72	72	70	69	56	56	56	56	56	57	830
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	+
Переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Контрольные нормативы	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	1	-	1
Восстановительные мероприятия	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+
ВСЕГО	68	72	72	72	70	70	56	57	57	56	57	57	832

План нагрузок групп тренировочного этапа подготовки V 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				Активного отдыха		базовый			
Объем по видам подготовки в часах														
Общая физическая подготовка (ОФП)	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	14	190
Специальная физическая подготовка (СФП)	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	14	14	200
Хореографическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	14	14	200
Техническая (ледовая) подготовка	29	29	29	29	28	28	28	28	28	28	28	28	28	340
Участие в соревнованиях	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	-	+
Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки	77	77	77	77	76	76	76	76	76	76	76	72	72	930
Теоретическая	1	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	4
Всего практика и теория	88	88	87	88	87	84	84	84	84	84	-	73	72	934
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	-	+
Переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
Восстановительные мероприятия	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	+
ВСЕГО	88	88	87	88	87	84	84	85	85	-	73	72	936	

Программный материал для практических занятий.

При построении годового микроцикла подготовки для тренировочных групп (этапе спортивной специализации) структура микроциклов предусматривает волнообразную динамику нагрузок. 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.

На 1 этапе подготовительного периода для ТГ до двух лет обучения используют микроцикл по СТП избирательной направленности с постепенным переходом на комплексный ко 2 этапу подготовительного. На середине 2 этапа и в соревновательном занятии по ОФП-СФП могут быть избирательного характера, то есть осуществляется корректировка уровня развития отдельных физических качеств с учетом сенситивных периодов и индивидуальных особенностей 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 2 этапе подготовительного периода в структуре микроциклов предусмотрено включение индивидуальной работы по постановке соревновательных программ.

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

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

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

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках.	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в СССР. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История фигурного катания в регионе, городе.	Весь период подготовки.
2	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	Весь период подготовки

		способностей и достижения высоких спортивных результатов.	
3	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	<p>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.</p> <p>Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках.</p> <p>Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).</p> <p>Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.</p> <p>Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.</p>	Весь период подготовки.
4	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	<p>Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.</p> <p>Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта.</p> <p>Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.</p> <p>Первая помощь при ожогах и обморожениях.</p> <p>Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.</p>	ТГ
5	Терминология фигурного катания	<p>Названия элементов.</p> <p>Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов фигурного катания на коньках</p>	ТГ
6	Правила организации и проведения соревнований.	<p>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.</p>	ТГ
7	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	<p>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.</p> <p>Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.</p> <p>Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание).</p> <p>Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования.</p> <p>Противопоказания массажу.</p>	ТГ свыше двух лет.
8	Физическая подготовка.	<p>Краткая характеристика основных физических качеств.</p> <p>Особенности развития основных физических качеств фигуриста.</p>	ТГ свыше двух лет.
9	Единая	Требования к спортивно-технической подготовке и условия	Все группы

всероссийская спортивная классификация.	выполнения спортивных разрядов.	
---	---------------------------------	--

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

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

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

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

Задачи системы контроля и зачетных требований:

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

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

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

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,7 с)	Бег 30 м (не более 7,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)	
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 14раз)

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 10 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд	

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Контрольные упражнения	Балл	Юноши		Девушки	
		ТГ		ТГ	
		До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1. Бег 30 метров	5	5,7	5,3	5,9	5,8
	4	5,8-6,2	5,4-5,8	6,0-6,4	5,9-6,3
	3	6,3-6,7	5,9-6,3	6,5-6,9	6,4-6,8
	2	6,8-7,2	6,4-6,8	7,0-7,4	6,9-7,3
	1	7,3	6,9	7,5	7,4
2. Бег 1000 метров Мин, сек	5	4,0	3,7	4,2	4,0
	4	4,3	4,0	4,4	4,3
	3	5,1	4,9	5,3	5,1
3. Челночный бег 3x10м (сек)	5	7,8	7,5	8,1	8,0
	4	7,9-8,4	7,6-8,0	8,2-8,7	8,1-8,6
	3	8,5-9,0	8,1-8,5	8,8-9,3	8,7-9,2
	2	9,1-9,6	8,6-9,2	9,4-9,9	9,3-9,8
	1	9,7	9,3	10	9,9
4. Прыжки в длину с места (см)	5	184	196	170	171
	4	170-184	181-195	160-169	161-170
	3	155-170	166-180	150-159	151-160
	2	140-154	151-165	140-149	141-150
	1	139	150	138	140
5. Отжимание количество раз	5	20	26	7	8
	4	16	18	5	6
	3	10	15	3	4
	2	4	8	2	2
	1	1	4	1	1

Набрать не менее 15 баллов

СФП					
Прыжки на скакалке на 2 ногах (количество раз в мин.)	5	160	180	160	180
	4	140	170	140	170
	3	130	160	130	160
	2	120	150	120	150
	1	110	130	110	130
Прыжки на скакалке на - ногах (количество раз в мин.)	5	80	90	80	90
	4	70	85	70	85
	3	65	80	65	80
	2	60	75	60	75
	1	55	65	55	65
Тур	5	720	765	720	765
	3	630	630	630	630
	2	600	600	600	600

Прыжки на скакалке оцениваются отдельно на каждой ноге

Набрать не менее 9 баллов

	Т-1	Т-2	Т-3	Т св.2-х лет	СС
Разряд	II юношеский подтвердить	I юношеский	II спортивный	I спортивный	I спортивный подтвердить КМС, МС

Судейская и инструкторская деятельность

Одной из задач детско 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.

Учащихся тренировочного этапа необходимо научить самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на льду.

Необходимо научить самостоятельному 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.

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.

10. Дополнительная предпрофессиональная программа (базового и углубленной) уровневой подготовки, 2019 года.