**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО**

**ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛУЧ» ИМЕНИ ВИТАЛИЯ ФРИДЗОНА»**

243146 г. Клинцы, Брянская обл.,ул.Ворошилова,39, тел./факс 8(48336) 51432

Принята на заседании Утверждена

педагогического совета приказом

МБУДО ДЮСШ «Луч» МБУДО ДЮСШ «Луч»

им. В. Фридзона им. В. Фридзона

Протокол № 1 от 30.08.2019 г. №253 от 30.08.2019 г.

Дополнительная предпрофессиональная

программа физкультурно-спортивной направленности

«Фигурное катание»

Срок реализации: 8 лет

**Разработчики программы:**

Зам. директора по УСР Табахарнюк С.А.

г. Клинцы

2019 год

**Содержание**

[Пояснительная записка 3](#bookmark0)

1. Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы по виду

спорта «фигурное катание на коньках» 4

* 1. План учебного процесса ……… 6
	2. Примерный план-график распределения учебной нагрузки

по годам обучения ……… 9

1. [Методическая часть учебной программы ……. 1](#bookmark2)6
	1. [Практическая часть учебной программы 1](#bookmark4)9
	2. Содержание практических занятий по годам обучения………………………….20
	3. [Общие требования техники безопасности 27](#bookmark344)
	4. [Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях 29](#bookmark350)
	5. [Знание основ судейства, инструкторская и судейская практика 29](#bookmark352)
	6. [Методы выявления и отбора одаренных детей](#bookmark354) 31
	7. Основы профессионального самоопределения для углубленного уровня……..31
2. [Воспитательная работа 3](#bookmark356)1
3. Психологическая подготовка ……………………………………………………..33
4. Планы применения восстановительных средств ………………………………..35
5. Планы антидопинговых мероприятий ,,,…………………………………………37
6. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения.........38
	1. Методические указания по организации комплексов контрольных

упражнений 42

1. [Перечень информационного обеспечения](#bookmark362) 45

Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «фигурное катание на коньках» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Луч» имени Виталия Фридзона» (далее - Учреждение) разработана в соответствии с Федеральными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939, Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»**.**

Фигурное катание на коньках - конькобежный вид спорта, относится к сложно - координационным видам спорта. 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.

Фигурное катание на коньках как отдельный вид спорта сформировалось в 1860-х годах и в 1871 году было признано на 1 Конгрессе конькобежцев. Первые соревнования состоялись в 1882 году в Вене. Фигурное катание на коньках первый из зимних видов спорта, включенный в олимпийскую программу.

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

Мужское и женское одиночное катание - фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Важными критериями также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм. Соревнования в одиночном катании проходят в 2 этапа: первый этап - короткая программа, второй - произвольная программа.

Парное фигурное катание - задача спортсменов продемонстрировать владение элементами так, чтобы создать впечатление единства действий. В парном катании, наряду с традиционными элементами (шаги, спирали, прыжки), есть элементы, которые исполняются только в этом виде фигурного катания: поддержки, подкрутки, выбросы, тодесы, совместные и параллельные вращения. Важным критерием у парных спортсменов является синхронность исполнения элементов.

Настоящая дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «фигурное катание на коньках» предусматривает один уровень сложности - базовый, рассчитанный на 6 лет обучения.

Основными задачами предпрофессиональной программы по виду спорта «фигурное катание на коньках» являются:

* укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
* удовлетворение потребности в двигательной активности;
* отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
* подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «фигурное катание на коньках» - 6 лет.

Возраст для зачисления по годам обучения и количество обучающихся в группе указаны в таблице.

**Возраст для зачисления и количество обучающихся в группе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень обучения | Годобучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число обучающихся в группе | Максимальное число обучающихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю |
| Базовый | 1 | 6-7 | 15 | 20 | 6 |
| 2 | 7-8 | 12 | 18 | 6 |
| 3 | 8-9 | 12 | 18 | 8 |
| 4 | 9-10 | 10 | 16 | 8 |
| 5 | 10-11 | 10 | 16 | 10 |
| 6 | 11-12 | 8 | 12 | 10 |
| Углубленный | 1 | 12-13 | 8 | 12 | 12 |
| 2 | 13-14 | 8 | 12 | 12 |

Результатом реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «фигурное катание на коньках» является:

* формирование устойчивого интереса к занятиям;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
* отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий по программе спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Зачисление юных фигуристов на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «фигурное катание на коньках» производится по результатам тестирования по общей физической подготовке.

1. Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «фигурное катание на коньках» (базовый уровень)

Учебный год по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «фигурное катание на коньках» начинается 1 сентября.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с установленным Планом учебного процесса (таблица № 1,2) и настоящей программой.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период.

Основными формами осуществления учебного процесса являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль

Продолжительность одного занятия в группах 1-3 годов обучения не должна превышать 2-х академических часов, в группах 4-6 годов обучения - 3-х академических часов.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при условии соблюдения, перечисленные ниже условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Для проведения занятий дополнительно к основному педагогическому работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс: хореографы, педагоги-психологи, тьюторы, и иные работники, при условии их одновременной работы с обучающимися.

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование предметных областей | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы |
| **1.** | **Обязательные предметные области** |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10 - 25 | 10 - 15 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 20 - 30 | - |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка | - | 10 - 15 |
| 1.4. | Вид спорта | 15 - 30 | 15 - 30 |
| 1.5. | Основы профессионального самоопределения | - | 15 - 30 |
| **2.** | **Вариативные предметные области** |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 5-15 | 5-10 |
| 2.2. | Судейская подготовка | - | 5-10 |
| 2.3. | Хореография  | 5-20 | 5-20 |
| 2.4. | Специальные навыки | 5-20 | 5-20 |

**Учебный план учебного процесса на 46 недель (базовый уровень)**

* 1. **План учебного процесса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Учебные занятия (в часах) | Распределение по годам обучения |
| Теоретические | Практические | 1-й год (6ч/нед) | 2-й год (6ч/нед) | 3-й год (8 ч/нед) | 4-й год (8 ч/нед) | 5-й год (10 ч/нед) | 6-й год (10 ч/нед) |
| 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|  | Общий объем часов | **2208** | **244** | **1964** | **276** | **276** | **368** | **368** | **460** | **460** |
| 1. | Обязательные предметные области | 1568 | 244 | 1324 | 199 | 194 | 264 | 258 | 331 | 322 |
| 1.1 | Теория | 244 | 244 | 0 | 33 | 28 | 44 | 38 | 55 | 46 |
| 1.2 | ОФП | 662 |  | 662 | 83 | 83 | 110 | 110 | 138 | 138 |
| 1.3 | Вид спорта «фигурное катание на коньках»: | 662 |  | 662 | 83 | 83 | 110 | 110 | 138 | 138 |
| *1.3.1.* | *Развитие физических способностей* | *218* |  | *218* | *42* | *42* | *30* | *28* | *38* | *38* |
| *1.3.2.* | *Технико - тактическая подготовка* | *328* |  | *328* | *30* | *30* | *63* | *63* | *71* | *71* |
| *1.3.3.* | *Участие в соревнованиях* | *58* |  | *58* | *4* | *4* | *8* | *10* | *16* | *16* |
| *1.3.4.* | *Знание основ судейства* | *32* |  | *32* | *3* | *3* | *5* | *5* | *8* | *8* |
| *1.3.5.* | *Контрольно - переводные испытания* | *21* |  | *21* | *4* | *4* | *4* | *4* | *5* |  |
| *1.3.6.* | *Итоговая аттестация* | *5* |  | *5* |  |  |  |  |  | *5* |
| 2. | Вариативные предметные области | 640 |  | 640 | 77 | 82 | 104 | 110 | 129 | 138 |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 242 |  | 242 | 27 | 32 | 38 | 44 | 46 | 55 |
| 2.2 | Специальные навыки | 288 |  | 288 | 36 | 36 | 48 | 48 | 60 | 60 |
| 2.3 | Хореография | 110 |  | 110 | 14 | 14 | 18 | 18 | 23 | 23 |

**Учебный план учебного процесса на 46 недель (углубленный уровень)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Предметная область  | Год обучения |
| 1 | 2 |
| 1. | Обязательные предметные области |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 55 | 55 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 83 | 83 |
| 1.3 | Вид спорта «Фигурное катание на коньках» | 166 | 166 |
| *1.3.1* | *Специальная физическая подготовка* | *44* | *44* |
| *1.3.2.* | *Технико - тактическая, психологическая подготовка* | *102* | *102* |
| *1.3.3* | *Участие в соревнованиях* | *20* | *20* |
| 1.4 | Основы профессионального самоопределения | 83 | 83 |
| 2. | Вариативные предметные области |
| 2.1 | Судейская подготовка | 28 | 28 |
| 2.2. | Специальные навыки | 55 | 55 |
| 2.3. | Различные виды спорта и подвижные игры | 55 | 55 |
| 2.4. | Хореография | 27 | 27 |
|  |  |  |  |
| Количество часов в неделю | 12 | 12 |
| Количество занятий в неделю | 5 | 5 |
| Общее количество часов в год | 552 | 552 |
| Общее количество занятий в год | 230 | 230 |

**1.2. Примерный план-график**

**распределения учебной нагрузки для групп 1-го года базового уровня обучения**

**(46 недель, 6 часов в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование предметных областей | Месяцы | Всего |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 33 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 5 | 83 |
| 3 | Вид спорта «фигурное катание на коньках»: | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 5 | 83 |
| *3.1* | *Развитие физических способностей* | *5* | *5* | *4* | *4* | *3* | *4* | *3* | *4* | *3* | *5* | *2* | *42* |
| *3.2* | *Технико - тактическая подготовка* | *3* | *3* | *3* | *3* | *2* | *3* | *3* | *3* | *2* | *3* | *2* | *30* |
| *3.3* | *Участие в соревнованиях* |  |  | *1* | *1* | *1* | *1* |  |  |  |  |  | *4* |
| *3.4* | *Знание основ судейства* |  |  |  |  | *1* |  | *1* | *1* |  |  |  | *3* |
| *3.5* | *Контрольно­переводные испытания* |  |  |  |  |  |  |  |  | *3* |  | *1* | *4* |
| 4 | Различные виды спорта и подвижные игры | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 27 |
| 5 | Специальныенавыки | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | 36 |
| 6 | Хореография | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 14 |
|  | Всего | 29 | 29 | 28 | 26 | 22 | 27 | 27 | 27 | 22 | 25 | 14 | 276 |

**Примерный план-график
распределения учебной нагрузки для групп 2-го года базового уровня обучения
(46 недель, 6 часов в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Месяцы | Всего |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | предметных областей | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |  |
| 1 | Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 28 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 5 | 83 |
| 3 | Вид спорта «фигурное катание на коньках»: | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 5 | 83 |
| 3.1 | Развитие физических способностей | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 2 | 42 |
| 3.2 | Технико - тактическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 30 |
| 3.3 | Участие в соревнованиях |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 4 |
| 3.4 | Знание основ судейства |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 3 |
| 3.5 | Контрольно­переводные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  | 4 |
| 4 | Различные виды спорта и подвижные игры | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 32 |
| 5 | Специальныенавыки | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | 36 |
| 6 | Хореография | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 14 |
|  | Всего | 29 | 29 | 29 | 27 | 22 | 27 | 27 | 27 | 21 | 24 | 14 | 276 |

**Примерный план-график**

**распределения учебной нагрузки для групп 3-го года базового уровня обучения**

**(46 недель, 8 часов в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование предметных областей | Месяцы | Всего |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | тапрель | май | июнь | июль |
| 1 | Теоретическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 44 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 6 | 110 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Вид спорта «фигурное катаниена коньках»: | 11 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 6 | 110 |
| 3.1 | Развитие физических способностей | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 30 |
| 3.2 | Технико - тактическая подготовка | 7 | 7 | 6 | 6 | 4 | 6 | 7 | 7 | 3 | 8 | 2 | 63 |
| 3.3 | Участие в соревнованиях |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 8 |
| 3.4 | Знание основ судейства | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 5 |
| 3.5 | Контрольно­переводные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  | 4 |
| 4 | Различные виды спорта и подвижные игры | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | 38 |
| 5 | Специальныенавыки | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 2 | 48 |
| 6 | Хореография | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 18 |
|  | Всего | 40 | 40 | 38 | 38 | 25 | 37 | 37 | 37 | 25 | 33 | 18 | 368 |

**Примерный план-график**

**распределения учебной нагрузки для групп 4-го года базового уровня обучения
(46 недель, 8 часов в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование предметных областей | Месяцы | Всего |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 38 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 6 | 110 |
| 3 | Вид спорта «фигурное катание на коньках»: | 11 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 | 6 | 110 |
| 3.1 | Развитие физических способностей | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 28 |
| 3.2 | Технико - тактическая | 7 | 7 | 6 | 6 | 4 | 6 | 7 | 7 | 3 | 8 | 2 | 63 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.3 | Участие в соревнованиях |  |  | 2 | 3 | 3 | 2 |  |  |  |  |  | 10 |
| 3.4 | Знание основ судейства | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 5 |
| 3.5 | Контрольно­переводные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  | 4 |
| 4 | Различные виды спорта и подвижные игр | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 44 |
| 5 | Специальныенавыки | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 2 | 48 |
| 6 | Хореография | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 18 |
|  | Всего | 39 | 39 | 38 | 38 | 26 | 37 | 37 | 37 | 26 | 33 | 18 | 368 |

**Примерный план-график**

**распределения учебной нагрузки для групп 5-го года базового уровня обучения
(46 недель, 10 часов в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование предметных областей | Месяцы | Всего |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 55 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 13 | 11 | 13 | 13 | 13 | 11 | 13 | 9 | 138 |
| 3 | Вид спорта «фигурное катание на коньках»: | 14 | 14 | 14 | 13 | 11 | 11 | 13 | 13 | 11 | 13 | 9 | 138 |
| 3.1 | Развитие физических способностей | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 38 |
| 3.2 | Технико - тактическая подготовка | 8 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 7 | 5 | 8 | 3 | 71 |
| 3.3 | Участие в соревнованиях |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |  |  |  |  | 16 |
| 3.4 | Знание основ судейства | 2 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 3.5 | Контрольно­переводные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Различные виды спорта и подвижные игры | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 46 |
| 5 | Специальныенавыки | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 60 |
| 6 | Хореография | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 23 |
|  | Всего | 48 | 47 | 47 | 45 | 36 | 45 | 44 | 43 | 36 | 41 | 28 | 460 |

**Примерный план-график**

**распределения учебной нагрузки для групп 6-го года базового уровня обучения
(46 недель, 10 часов в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование предметных областей | Месяцы | Всего |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| 1 | Теоретическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 46 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 13 | 11 | 13 | 13 | 13 | 11 | 13 | 9 | 138 |
| 3 | Вид спорта «фигурное катание на коньках»: | 14 | 14 | 14 | 13 | 11 | 13 | 13 | 13 | 11 | 13 | 9 | 138 |
| 3.1 | Развитие физических способностей | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 38 |
| 3.2 | Технико - тактическая подготовка | 8 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 7 | 5 | 8 | 3 | 71 |
| 3.3 | Участие в соревнованиях |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |  |  |  |  | 16 |
| 3.4 | Знание основ судейства | 2 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 3.5 | Контрольно­переводные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  | 2 | 5 |
| 4 | Различные виды спорта и подвижные игры | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 2 | 55 |
| 5 | Специальные навыки | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 3 | 60 |
| 6 | Хореография | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 23 |
|  | Всего | 48 | 47 | 47 | 45 | 36 | 45 | 44 | 43 | 36 | 41 | 28 | 460 |

**Примерный план-график**

**распределения учебной нагрузки для групп 1-го года обучения углубленный этап
(46 недель, 12 часов в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование предметных областей | Месяцы | Всего |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| 1 | Теоретическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 55 |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 3 | 83 |
| 3 | Вид спорта «фигурное катание на коньках»: | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 6 | 166 |
| 3.1 | Психологическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 44 |
| 3.2 | Технико – тактическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 2 | 102 |
| 3.3 | Участие в соревнованиях | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 20 |
| 4 | Основы профессионального самоопределения | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 3 | 83 |
| 5 | Судейская подготовка | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 28 |
| 6 | Различные виды спорта и подвижные игры | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 55 |
| 7 | Специальные навыки | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 55 |
| 8 | Хореография |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 27 |
|  | Всего | 48 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 27 | 552 |

**Примерный план-график**

**распределения учебной нагрузки для групп 2-го года обучения углубленный этап
(46 недель, 12 часов в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование предметных областей | Месяцы | Всего |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль |
| 1 | Теоретическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 55 |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 3 | 83 |
| 3 | Вид спорта «фигурное катание на коньках»: | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 6 | 166 |
| 3.1 | Психологическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 44 |
| 3.2 | Технико – тактическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 2 | 102 |
| 3.3 | Участие в соревнованиях | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 20 |
| 4 | Основы профессионального самоопределения | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 3 | 83 |
| 5 | Судейская подготовка | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 28 |
| 6 | Различные виды спорта и подвижные игры | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 55 |
| 7 | Специальные навыки | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 55 |
| 8 | Хореография |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 27 |
|  | Всего | 48 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 27 | 552 |

2. Методическая часть учебной программы

Фигурное катание на коньках - один из немногих видов спорта, в которых высокие спортивные достижения могут показывать спортсмены в юношеском возрасте. Успешность обучения в фигурном катании зависит от устойчивого функционирования вестибулярного анализатора, т.к. в фигурном катании на коньках много вращательных движений.

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

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

В парном катании мужчины имеют наибольшую мышечную массу 53-60%, особенности нижних конечностей при преимущественной локализации в области бедер. У них довольно короткие руки и ноги, широкие плечи и таз, наиболее длинное туловище (31% роста). Оптимальный рост юношей в 17-23 года - 176 см, вес - 68 кг; у девушек - рост 155 см, вес 44, 5 кг. Основной тип телосложения, мускульный, значительно реже - мускульно-грудной. Партнерши относятся в основном к мезосомному типу. Основным критерием, определяющим уровень спортивных достижений в парном катании, является разница в весе тела партнеров. У ведущих пар она может достигать 23-26 кг, у ведущих юных пар - больше. Однако, в настоящее время обращается внимание на этот фактор и слишком большая разница в весе приветствуется.

Фигуристы, выступающие в спортивных танцах на льду, наиболее высокорослые, преимущественно грудного телосложения, с длинными конечностями и телом, уплощенном переднее- заднем диаметре. Средняя величина тела у девушек - 163 см, вес 53 кг, юношей рост 177 см, вес 68 кг. Критерием, определяющим уровень достижений танцевальных пар, является соотношение величины нижних конечностей партнеров. Разница в длине нижних конечностей у партнеров ведущих пар не превышает 5-8 см., т.к. большая величина показателя может привести к нарушению синхронности исполнения танцевальных элементов.

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

При построении многолетнего процесса подготовки фигуристов необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у мужчин и женщин (таблица № 10). Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения, т.е. с 13 лет, и связи с увеличением мышечной массы веса тела.

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

**Оценка особенностей внешнего вида**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Особенности телосложения и пропорции тела | Характеристика и оценка особенностей |
| хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |
| 1 | Длина шеи | длинная, нормальная | средняя | короткая |
| 2 | Форма спины | прямая | сутуловатая | сутулая |
| 3 | Длина ног | длинные, нормальные | незначительно короче нормальной длины | короткие |
| 4 | Форма ног | прямые или с небольшим искривлением голени | короткие | Х -образные, О-образные, выступление внутренних над мыщелков бедра |
| 5 | Полнота ног | ниже средней упитанности | средняя упитанность | Выше средней упитанности |
| 6 | Форма таза | узкий | средний | широкий |

**Оценка подвижности в суставах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Особенности телосложения и пропорции тела | Характеристика и оценка подвижности |
| хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |
| 1 | Подвижность тазобедренного сустава. Подъем ноги вперед и в сторону (пассивный) | Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону | Нога поднимается легко ниже уровня плеч (вперед и в сторону), но не менее чем на 100 градусов) | Нога поднимается ниже уровня 90 градусов. Нога отводится в сторону с напряжением. |
| 2 | Выворотность стоп. Испытуемый стоит в позиции № 1 (хореографической) | Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх | Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног. | Опирается на большой палец ноги. Ступни несколько сведены внутрь |
| 3 | Активное скручивание корпуса, без смещения ног, опирающихся на пол | Вращение вправо более чем на 90 градусов | Вращение влево менее чем на 90 градусов | Корпус мало скручивается |
| 4 | Гибкость позвоночника. Наклон вперед в стойке на прямых ногах, пятки и носки вместе (пассивны) | Испытуемый головой касается коленей ног | Не достает головой коленей ног , но достает ладонями пол | Не достает кончиками пальцев до пола |
| 5 | Наклон назад, стоя на прямых ногах, держась руками за стул | Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику | Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника | Слабый прогиб в пояснице |

 **Оценка слуха**

Простукивание заданного ритма.

Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом. Исполнение оценивается: выполнил, не выполнил

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

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Рост |  |  |  |  |  | + |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |
| Скоростно- силовые качества |  |  |  | + | + | + |
| Сила |  |  |  |  |  | + |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + |

Данные многочисленных исследований дают возможность выделить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортом.

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

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

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

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

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

Аэробно - гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту в 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т. е в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети переносят соревнования в беге на 3 тысячи метров гораздо легче, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается при достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

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

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

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Преимущественная направленность тренировочного процесса многолетней подготовки юных фигуристов сводится, по мнению Великой Е.Л. к следующему:

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

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

Методика физической подготовки фигуристов младшего возраста должна характеризоваться широким спектром вне ледовых и ледовых упражнений, подобранных сообразно закономерностям положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность.

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

Значительно повысить подготовку юных фигуристов позволяет введение в тренировочный процесс координационного совершенствования. При этом составной частью каждого занятия, предусматривающего решение образовательных задач, должен быть комплекс упражнений с акцентом на развитие координационных способностей, сформированный с учетом того, какой элемент фигурного катания разучивается в основной части урока.

Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

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

Биологический возраст оказывает существенное влияние на динамику физической подготовленности и спортивно-технических результатов. Так, у мужчин при вступлении в пубертатный период проявляется ухудшение гибкости, что может быть связано с интенсивным развитием силовых качеств под воздействием гормонов. С периодом пубертатного развития связана также и эффективность занятий силовыми упражнениями у девушек. В фигурном катании на коньках основная направленность большинства элементов носит скоростно-силовой характер. В современных произвольных программах фигуристов-одиночников из 14 запланированных элементов у мужчин, 8 составляют прыжковые элементы (раздельные прыжки, комбинации, каскады прыжков), а у женщин из запланированных 13 элементов - 7 составляют прыжки. Исследованиями установлено, что на этапе совершенствования спортивного мастерства особо информативна величина относительной статистической силы мышц туловища, бедра, правого плеча, стопы. Величина относительной силы разгибателей бедра определяет способность фигуристов выполнять многооборотные прыжки. Так, прирост в 0,5 оборота прыжка требует в среднем увеличения относительной силы мышц бедра на 0,3-0,4 относительных единиц, а для стопы - 0,5 относительных единиц. Кроме того, уровень взрывной силы нижних конечностей должен быть таким, чтобы позволить спортсмену находиться в воздухе в момент исполнения прыжка в 3 оборота от 0, 65 до 0,72 сек, а прыжка в 3,5 или 4 оборота- 0, 75 - 0,8 сек.

2.1. Практическая часть учебной программы

Задачи на этапе базового уровня подготовки сводятся к: вовлечению максимального числа детей занятиями по фигурному катанию на коньках, направленными на гармоническое развитие физически качеств, общей физической подготовки и изучения базового фигурного катания на коньках; формирования потребности к занятиям спортом.

Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движения, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

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

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

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

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

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

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

-для развития гибкости; маховые движения с полной амплитудой, скакалка из седа. Стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ног на определенной высоте; подвижные игры с использованием статических поз.

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

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

2.2. Содержание практических занятий по годам обучения

**1-2 год обучения (базовый уровень)**

1. **Теоретическая подготовка**
	1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Содержание материала**:** Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека.

* 1. История фигурного катания на коньках.

Содержание материала: Истоки фигурного катания на коньках. История развития в нашей стране и на международной арене. Достижения советских и российских фигуристов.

* 1. Основы музыкальной грамоты.

Содержание материала: Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Значение музыки в фигурном катании на коньках.

* 1. Личная гигиена.

Содержание материала: Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсменов. Общий режим для спортсменов. Режим для 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).

* 1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях

Содержание материала: Инструктаж по технике безопасности с заполнением документов установленной формы. требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

* 1. Терминология фигурного катания на коньках.

Содержание материала: Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов

* 1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Содержание материала: Задачи подготовки на начальном этапе подготовке . федеральные требования спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках,

1. **Общая физическая подготовка**
	1. Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Содержание материала: растягивающие упражнения на шведской стенке, работа в парах. упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды. Мостик из положения лежа. Шпагаты, складки.

* 1. Упражнения на развитие равновесия.

Содержание материала: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях), упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, по наклонной плоскости, с движением рук);

* 1. **Упражнения, для развития координации.**

Содержание материала: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом, ходьба спиной вперёд, подвижные игры и эстафеты;

* 1. Упражнения для развития ловкости.

Содержание материала: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик), внезапные остановки, изменения направления движения при беге и ходьбе, преодоления препятствий, броски и ловлю мяча в различных положениях, игры и эстафеты.

* 1. Упражнения, направленные на развития скоростно-силовых качеств.

Содержание материала: все разновидности подскоков и прыжков, прыжковые серии со скакалкой, прыжковые серии с гимнастической скамейки. Прыжковые серии на матах. Выполнение со жгутами и без, прыжки в высоту (с места, с разбега, через планку), прыжки в длину, многоскоки, бег с препятствиями, игры, эстафеты с бегом и прыжками.

* 1. Упражнения, направленные на развитие силы.

Содержание материала: упражнения на все группы мышц с утяжелителями разные весов.

* 1. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Содержание материала: прыжковые серии со скакалкой, челночный бег - со сменой темпа, ускорениями и без, повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных стартовых положений, ускорения, игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

* 1. Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Содержание материала: спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения.

* 1. Упражнения на развитее координации движений.

Содержание материала: выполнению имитационных упражнений

(без коньков) для овладения двигательным действиям; имитация скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением ; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперёд, назад; имитации перебежке на месте, в движении; ласточке, бегу со сменой направления и фронта движения( по команде, рисунку), имитация вальсовых, внутренних, риттберговых троек.

* 1. Упражнения на равновесия.

Содержание материала: равновесия в стойке на левой, на правой; равновесие в полуприсяде на левой, на правой; переднее равновесие, ласточки, пистолетики, затяжки, кольца.

* 1. Прыжки.

Содержание материала: Подскоки и прыжки:

а) с двух ног с места: выпрямившись с поворотом от 45 до 360**0**; из приседа; разножка (продольная, поперечная); прогнувшись, боковой с согнутыми ногами;

б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции; после приседа;

в) толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад);

г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед); закрытый и открытый; со сменой ног (впереди, сзади).

д) прыжки в 0,5 и 1 оборот ( перекидной, сальхов, тулуп, риттбергер, флип, лутц)

* 1. Упражнения со скакалкой.

Содержание материала:

а) качания, махи: двумя руками; одной рукой;

б) круги скакалкой: два конца скакалки в двух руках; скакалка сложена вдвое;

в) вращение скакалки: вперед и назад; скрестно вперед и назад;

г) передача около отдельных частей.

1. **Хореография**
	1. Партер.

Содержание материала: Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья

Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, на подвижность голеностопного сустава, на развитие шага, на развитие гибкости, на укрепление позвоночника, на развитие и укрепление брюшного пресса, на развитие выворотности ног, на развитие мышц паха; растяжка ног (вперед, в сторону); наклоны корпуса к ногам; упражнение на полу (шпагат), «корзинка», «лодочка», мостик и полумостик, «кольцо».

1. **Техническая подготовка по фигурному катанию на коньках**

4.1 Падение. Торможение.

Содержание материала: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полу приседы и приседы, ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба

приставными шагами; ходьба в полу приседе; ходьба на зубцах, остановка «плугом» вперед; остановка плугом с продвижением, Т-остановка наружу ребром с обоих ног.

1. Скольжение.

Содержание материала: скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжение со старта элементам со сменой ребра, фронта и направления движения; рёберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»; скольжение в полу приседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу; перетяжки вперед и назад; скольжение по дуге вперед и назад, реберное скольжение по дуге; перебежка вперед и назад; смена направления скольжения; смена фронта скольжения чередование ходьбы с длительным скольжением, передвижение с приседами, фонарики 1 вперед - 1 назад, фонарики вперед: 2-3 подряд, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками, поворотные элементы: тройки, многократные тройки

1. Прыжки.

Содержание материала: обучение прыжковым элементам 0,5; 1; оборот с различных подходов, прыжки в один оборот в каскаде или комбинации; прыжки перекидной, сальхов, тулуп, риттбергер в 1 оборот.

1. Вращение.

Содержание материала: вращения на двух, одной ноге на месте, вращение на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, с захода, вращения стоя «винт», в волчке, в ласточке.

1. Спирали.

Содержание материала: спирали вперёд, назад, со сменой ноги, по дугам в различных позициях.

**3-4 год обучения (базовый уровень)**

1. **Теоретическая подготовка**
	1. Физическая культура и спорт в России.

Содержание материала: Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека.

* 1. История фигурного катания на коньках.

Содержание материала: Истоки фигурного катания на коньках. История развития в нашей стране и на международной арене. Достижения советских и российских фигуристов.

* 1. Основы музыкальной грамоты.

Содержание материала: Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Значение музыки в фигурном катании на коньках.

* 1. Сведения о строении организма.

Содержание материала: Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. 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. Обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Кожа. Ведущая центральная нервная система.

* 1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Содержание материала: Инструктаж по технике безопасности с заполнением документов установленной формы.

* 1. Терминология фигурного катания на коньках.

Содержание материала: Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.

* 1. Правила организации и проведения соревнований.

Содержание материала: 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.

* 1. Личная гигиена.

Содержание материала: Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсменов. Общий режим для спортсменов. Режим для 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).

1. **Общая физическая подготовка**
	1. Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Содержание материала: растягивающие упражнения на шведской стенке, работа в парах. упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Развитие активной и пассивной гибкости: мостики; шпагаты; бильман, захваты ноги из положения ласточки.

* 1. Упражнения, для развития координации.

Содержание материала: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом, подвижные игры и эстафеты;

* 1. Упражнения для развития ловкости.

Содержание материала: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик), внезапные остановки, изменения направления движения при беге и ходьбе, преодоления препятствий, броски и ловлю мяча в различных положениях, игры и эстафеты

* 1. Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.

Содержание материала: все разновидности поскоков и прыжков, прыжковые серии со скакалкой, прыжковые серии с гимнастической скамейки. Прыжковые серии на матах. Выполнение со жгутами и без, прыжки в высоту (с места, с разбега, через планку), прыжки в длину, многоскоки, бег с препятствиями, игры, эстафеты с бегом и прыжками. Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упражнениями: подтягивание, отжимание; пистолетик, упражнения на пресс, упражнения для мышц спины, многоскоки, многоскоки на максимальную дальность, прыжковые упражнения на стопу.

* 1. Упражнения, направленные на развитие силы.

Содержание материала: упражнения на количество раз до предела (до отказа от работы): подтягивание, отжимание; работа с отягощением (внешним и собственным телом); метание предметов (влево, вправо, назад); упражнения на пресс (прямых и косых мышц); упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием); удержание позы.

* 1. **Упражнения, направленные на развитие быстроты.**

Содержание материала: прыжковые серии со скакалкой, челночный бег - со сменой темпа, ускорениями и без., повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных стартовых положений, ускорения, игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений; выполнение упражнений по команде, выполнение упражнений из нестандартных положений, скакалка: 3-е прокруты, туры на максимальное количество оборотов, спрыгивание с выпрыгиванием.

* 1. Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Содержание материала: спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения.

* 1. Упражнения на развитие равновесия.

Содержание материала: упражнения в статическом равновесии( позы на одной ноге, на коленях), упражнения в динамике(ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной плоскости, с движением рук);

* 1. Упражнения на развитие скоростных качеств.

Содержание материала: Скакалка: двойные прокруты; комбинация (2 х 2-х на двух; 2 х 2-х на каждой; 1 х 3-й); тройные прокруты; бег с ускорением, бег с хода, челночный бег, упражнения с резиной

* 1. Упражнения на развитие скоростной выносливости.

Содержание материала: Все упражнения на скорость, на время, на количество поворотов; беговые упражнения; комбинированный бег; бег с изменением направления и фронта движения; бег с изменением скорости; в круговой тренировки скоростно-силовые и силовые упражнения на скорость

* 1. Упражнение на развитие специальной выносливости.

Содержание материала: в круговой тренировке имитационные упражнения; на фронте усталости упражнения на ловкость и сложнокоординированные упражнения; скоростно-силовые упражнения, гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; плавание; ОРУ; стойка на руках; комбинированное вращение

* 1. Упражнения на развитие координации движений.

Содержание материала: выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения двигательным действиям; имитация скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; Имитация дуг со сменой ребер и фронта движения: двухкратных троек; основных шагов и поворотов изучаемых на льду.

* 1. Упражнения на равновесия.

Содержание материала: равновесия в стойке на левой, на правой; равновесие в полуприсяде на левой, на правой; переднее равновесие. Статические комбинации, включающие ласточки, пистолетики, кольца, бильманы, выезды.

* 1. Прыжки.

Содержание материала: Подскоки и прыжки:

а) с двух ног с места: выпрямившись с поворотом от 360**0** до 900**0**; из приседа; разножка (продольная, поперечная); прогнувшись, боковой с согнутыми ногами;

б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции; после приседа;

в) толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад);

г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед); закрытый и открытый; со сменой ног (впереди, сзади).

д) прыжки в 1,5-2,0 оборота (Аксель, Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флип, Лутц). Каскады и комбинации с этими прыжками. Изучение прыжка Аксель в 2,5 оборота.

* 1. Упражнения со скакалкой.

Содержание материала:

а) качания, махи: двумя руками; одной рукой;

б) круги скакалкой: два конца скакалки в двух руках; скакалка сложена вдвое;

в) вращение скакалки: вперед и назад; скрестно вперед и назад;

г) броски и ловля скакалки: одной рукой - сложенной вдвое, вчетверо;

д) двойные прокруты на двух ногах, на одной ноге, бег вперед и назад;

е) «кенгуру» с положения стоя и сидя;

* 1. Круговая тренировка (программный бег).

Содержание материала: вращение маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя, скрестный бег в обе стороны; туры вправо-влево с выездом; бедуинский; ускорение; упражнения на пресс; упражнения для мышц спины; бег спиной, взгляд через правое плечо; отжимание; прыжки вверх; бег спиной, взгляд через левое плечо; многоскоки; упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться на 1 оборот, поймать (вправо, влево); упражнения 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 Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3 - 6 мин.

* 1. Туры.

Содержание материала: двойные; два двойных подряд; 2,5 оборота; тур с выездом 2-2,5 оборота;

2 аксель; Упражнения с резиной: сзади руки с резиной выкинуть вперед, резина в правой руке - справа

* собрать в группировку со скручением туловища;
* бедуинский, подряд в обе стороны, чинян;
1. **Хореография**
	1. Экзерсис у станка.

Содержание материала: stretch; plie; battement tendu; battement jete; rond de jambe par terre; battement fondu; battement frappe; rond de jambe en fair; adagio; grand battement; releve.

* 1. Экзерсис на середине.

Содержание материала: stretch; plie; battement tendu; battement jete; rond de jambe par terre; battement fondu; battement frappe; rond de jambe en fair; adagio; grand battement; releve.

* 1. Аллегро.

Содержание материала: saute; changement de pied; echappe; assemble; jete; clissade; sissone; grand pas de chat; grand jete.

1. **Техническая подготовка**
	1. Скольжение.

Содержание материала: элементам со сменой ребра, фронта и направления движения; рёберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. 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, комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб, твизлов, петель.

* 1. Прыжки.

Содержание материала: прыжковым элементам в 2 оборота с различных подходов (Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флип, Лутц), прыжки в 2 оборота в каскаде или комбинации.

* 1. Вращение.

Содержание материала: вращение в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек), вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; Вращение в различных сложных вариациях.

* 1. Спирали.

Содержание материала: спирали вперёд, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками, комбинации спиралей. Спирали: спираль по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов.

**5-6 год обучения (базовый уровень)**

1. **Теоретическая подготовка**
	1. Основы совершенствования спортивного мастерства.

Содержание материала: Анализ индивидуальных особенностей технической

подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий фигуристов. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей фигуристов на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

* 1. Основы методики тренировки.

Содержание материала: Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке фигуристов по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей испециальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных фигуристов. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки фигуристов различной квалификации.

* 1. Анализ соревновательной деятельности.

Содержание материала: Особенности соревновательной деятельности фигуристов. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона***.*** Основные аспекты соревновательной подготовки.

* 1. **Основы комплексного контроля в системе подготовки фигуристов.**

Содержание материала: Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных фигуристов. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

* 1. Восстановительные средства и мероприятия.

Содержание материала: Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка;

психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочного сбора.

* 1. Проблемы допинга в спорте.

Содержание материала: Профилактика применения допинга среди спортсменов: - характеристика допинговых средств и методов; - международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; - международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.

Антидопинговая политика и ее реализация: - Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; - антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; - руководство для спортсменов***.***

1. **Общая физическая подготовка**
	1. Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Содержание материала: растягивающие упражнения на шведской стенке, работа в парах. упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Развитие активной и пассивной гибкости: мостики; шпагаты; бильман, захваты ноги из положения ласточки.

* 1. Упражнения, для развития координации.

Содержание материала: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом, ходьба спиной вперёд, подвижные игры и эстафеты.

* 1. Упражнения для развития ловкости.

Содержание материала: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик), внезапные остановки, изменения направления движения при беге и ходьбе, преодоления препятствий, броски и ловлю мяча в различных положениях, игры и эстафеты.

* 1. Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.

Содержание материала**:** все разновидности поскоков и прыжков, прыжковые серии со скакалкой, прыжковые серии с гимнастической скамейки. Прыжковые серии на матах. Выполнение со жгутами и без, прыжки в высоту (с места, с разбега, через планку), прыжки в длину, многоскоки, бег с препятствиями, игры, эстафеты с бегом и прыжками. Все силовые упражнения за определенные промежутки времени в сочетании со скоростными упражнениями: подтягивание, отжимание; пистолетик, упражнения на пресс, упражнения для мышц спины, многоскоки, многоскоки на максимальную дальность, прыжковые упражнения на стопу.

* 1. Упражнения, направленные на развитие силы.

Содержание материала: упражнения на количество раз до предела (до отказа от работы): подтягивание, отжимание; работа с отягощением (внешним и собственным телом); метание предметов (влево, вправо, назад); упражнения на пресс (прямых и косых мышц); упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием); удержание позы.

* 1. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Содержание материала: прыжковые серии со скакалкой, челночный бег - со сменой темпа, ускорениями и без., повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных стартовых положений, ускорения, игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений; выполнение упражнений по команде, выполнение упражнений из нестандартных положений, скакалка: 3-е прокруты, туры на максимальное количество оборотов, спрыгивание с выпрыгиванием.

* 1. Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Содержание материала: спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения.

* 1. Упражнения на развитие равновесия.

Содержание материала: упражнения в статическом равновесии( позы на одной ноге, на коленях), упражнения в динамике(ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной плоскости, с движением рук).

* 1. Упражнения на развитие скоростных качеств.

Содержание материала: Скакалка: двойные прокруты; комбинация (2 х 2-х на двух; 2 х 2-х на каждой; 1 х 3-й); тройные прокруты; бег с ускорением, бег с хода, челночный бег, упражнения с резиной.

* 1. Упражнения на развитие скоростной выносливости.

Содержание материала: Все упражнения на скорость, на время, на количество поворотов; беговые упражнения; комбинированный бег; бег с изменением направления и фронта движения; бег с изменением скорости; в круговой тренировки скоростно-силовые и силовые упражнения на скорость.

* 1. Упражнение на развитие специальной выносливости.

Содержание материала: в круговой тренировке имитационные упражнения; на фронте усталости упражнения на ловкость и сложно координированные упражнения; скоростно-силовые упражнения, гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; плавание; ОРУ; стойка на руках; комбинированное вращение.

1. **Развитие физических способностей**
	1. Упражнения на развитее координации движений.

Содержание материала: Имитация дуг со сменой ребер и фронта движения; двух кратных троек, основных шагов и поворотов изучаемых на льду.

* 1. Упражнения на равновесия.

***Содержание материала:*** равновесия в стойке на левой, на правой; равновесие в полуприсяде на левой, на правой; переднее равновесие. Статистические комбинации, включающие ласточки, пистолетики, кольца, бильманы, выезды.

* 1. Прыжки.

Содержание материала: Подскоки и прыжки:

а) с двух ног с места: выпрямившись с поворотом от 360 до 900**0**; из приседа; разножка (продольная, поперечная); прогнувшись, боковой с согнутыми ногами;

б) с двух ног после наскока: прыжок со сменой ног в III позиции; после приседа;

в) толчки одной с места: прыжок махом (в сторону, назад);

г) толчком одной с ходу: подбивной (в сторону, вперед); закрытый и открытый; со сменой ног (впереди, сзади);

д) прыжки в 2,0-2,5 оборота (Аксель, Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флип, Лутц). Каскады и комбинации с этими прыжками.

* 1. Упражнения со скакалкой.

Содержание материала:

а) качания, махи: двумя руками; одной рукой;

б) круги скакалкой: два конца скакалки в двух руках; скакалка сложена вдвое;

в) вращение скакалки: вперед и назад; скрестно вперед и назад;

г) броски и ловля скакалки: одной рукой - сложенной вдвое, вчетверо;

д) тройные прокруты на двух ногах, на одной ноге;

е) «кенгуру» с положения стоя и сидя.

* 1. Круговая тренировка (программный бег).

Содержание материала: вращение маленькими прыжками на двух ногах на одном месте вокруг себя скрестный бег в обе стороны; туры вправо-влево с выездом; бедуинский; ускорение; упражнения на пресс; упражнения для мышц спины; бег спиной, взгляд через правое плечо; отжимание; прыжки вверх; бег спиной, взгляд через левое плечо; многоскоки; упражнения с теннисным мячом: подбросить, повернуться на 1 оборот, поймать (вправо, влево); упражнения 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 Круговая тренировка выполняется с интервалом отдыха до 3 - 6 мин.

* 1. Туры.

Содержание материала: двойные; два двойных подряд; 2,5 , 3 оборота; тур с выездом 2,5, 3 оборота;

2 аксель; Упражнения с резиной: сзади руки с резиной выкинуть вперед, резина в правой руке - справа;

* собрать в группировку со скручением туловища;
* бедуинский, подряд в обе стороны, чинян;
* удержание позы выезда с левой и правой ноги после выполнения туров.
1. **Хореография**
	1. Экзерсис у станка.

Содержание материала: stretch; plie; battement tendu; battement jete; rond de jambe par terre; battement fondu; battement frappe; rond de jambe en fair; adagio; grand battement; releve.

* 1. Экзерсис на середине.

Содержание материала: stretch; plie; battement tendu; battement jete; rond de jambe par terre; battement fondu; battement frappe; rond de jambe en fair; adagio; grand battement; releve.

* 1. Аллегро.

Содержание материала: saute; changement de pied; echappe; assemble; jete; clissade; sissone; grand pas de chat; grand jete.

1. **Техническая подготовка**
	1. Скольжение.

Содержание материала: совершенствование шагов и поворотов. Моухоки, кросс-ролл назад, шассе, чоктоу, перетяжки, крюки, выкрюки, тройки, скобы, твизлы; комбинации: - из простых и сложных шагов, скоростные, со сменой скорости направления. Исполнение блоков.

* 1. Прыжки.

Содержание материала: прыжковым элементам в 2,5 -Аксель , 3 оборота с различных подходов (Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флип, Лутц), прыжки в 2,5 ,3 оборота в каскаде или комбинации.

* 1. Вращение.

Содержание материала: вращение в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек), вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; вращение в различных сложных вариациях, смена ребра во вращениях, смена ноги прыжком, прыжок внутрь вращения.

* 1. Спирали.

Содержание материала: спирали вперёд, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками, комбинации спиралей. Спирали: спираль по восьмерке с включением корабликов и сложных поворотов.

**Углубленный уровень**

**6.1. Специальная физическая подготовка**

 Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном многореберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращении и др. Основой технической подготовки фигуристов является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжению по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворота, исполнению двухкратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». Основными средствами подготовки фигуристов-парников являются так же, как и в одиночном катании ОФП, СФП, СТП. Однако содержание их отличается от одиночного катания в силу специфики этого вида. В парном катании выполняют соревновательные элементы как раздельно (прыжки, вращения, шаги), так и совместно (поддержки, подкрутки, выбросы, совместные вращения, тодесы, шаги, спирали). Для обучения специфическим элементам парного катания требуется тщательная физическая подготовка в зале. Партнеру следует обратить особое внимание на развитие таких качеств, как сила, выносливость, ловкость, а партнерше – на ловкость, гибкость, скорость. Овладению этими качествами способствуют имитационные упражнения в зале Особое внимание 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.

  **6.2. Тактическая подготовка**

 Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения. Приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. Изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности. Активная тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий. Пассивная тактика – заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями. Принципы разработки тактического плана. Знать своих соперников: - у кого можно выиграть; - против кого шансов нет; - кто из соперников равного уровня;

2.3. Общие требования безопасности

Травмы при занятиях фигурным катанием могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

-неправильная общая организация тренировочного процесса;

-методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочного процесса;

-нарушение фигуристами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;

-неудовлетворительное состояние мест занятий, коньков, оборудования и экипировки фигуристов;

-неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

-проведение тренировочных занятий с большим числом фигуристов, превышающим установленные нормы;

-проведение занятий без тренера-преподавателя;

-неправильная организация направления движения в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

-наличие врожденных и хронических заболеваний;

-состояние утомления и переутомления;

-изменение функционального состояния организма фигуриста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

* при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по фигурному катанию на коньках.
* при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
* при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
* при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
* все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера- преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

-под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

-надеть легкую, теплую не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, варежки. Ботинки должны быть подобраны по размеру;

-перед выходом на ледовую арену необходимо проверить правильность шнуровки коньков;

-из раздевалки до места занятий, занимающиеся должны проходить в зачехленных коньках

* провести разминку.

Требования безопасности во время занятий:

* не выполнять упражнения без предварительной разминки;
* соблюдать интервал при движении на коньках по ледовой арене 3-4 метра;
* не находится близко со спортсменом, который выполняет упражнение на высокой скорости;
* при движении на ледовой арене запрещается резко останавливаться, а также отдыхать стоя на пути движения других спортсменов;
* при падении сгруппироваться, не выставлять руки вперёд;
* следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру о первых же признаках обморожения.

**Требования к технике безопасности при экстремальных ситуациях.**

Обучающийся должен:

* при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
* с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую

помощь»;

- при возникновении пожара в помещении немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

**Требования к технике безопасности по окончанию занятия.**

Обучающийся должен:

-организованно покинуть место проведения занятий (ледовую арену, зал хореографии, спортивный зал);

-убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;

-переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь (ботинки);

-тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер техники безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе и соревновании.

2.4. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся. С учетом спортивной и экономической целесообразности, условий проведения, традиций, специфических особенностей в каждом виде спорта образуются системы соревнований, которые, как правило, имеют преемственность на мировом, национальном, региональном и местном уровнях.

Функции системы спортивных соревнований в современном спорте исключительно широки и многообразны. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие вида спорта; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма.

Однако в определенных случаях отдельные соревнования выходят за рамки системы подготовки спортсменов, так как являются итогом этой подготовки в многолетнем или годичном цикле. Для менее квалифицированных спортсменов главные целевые соревнования — первенства России, регионов и т.д.

Обучающиеся, принимают участие в физкультурных и спортивных мероприятиях в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**2.5. Знание основ судейства в базовом уровне,**

**Инструкторская и судейская подготовка для углубленного уровня**

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке спортсменов любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Занимающимся во всех группах необходимо создавать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Теоретическое изучение и даже заучивание требований правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом учебно-тренировочном занятии и соревнованиях.

Одной из задач учреждения является подготовка обучающихся 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 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 обучающимся навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части урока (разминки) рационально привлекать лучших юных фигуристов к показу общеразвивающих и специальных упражнений. Обучающиеся 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 этапе углубленного обучения необходимо привлекать юных фигуристов 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 обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

Необходимо научить обучающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на льду.

Необходимо научить обучающихся 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.

2.6. Методы выявления и отбора одаренных детей

Построение учебно-тренировочного процесса не может быть эффективным без по­лучения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности юных спортсменов. Эта информация также необходима тренеру-преподавателю для повышения надежности текущего отбора и успешного прогнозирования спортивных результатов. Для текущего отбора юных спортсменов и контроля за их подготовленностью необходимо использовать контрольно - переводные испытания и нормативы для оценки их выполнения.

В ходе контрольно-переводных испытаний в каждой возрастной категории целесообразно использовать весь комплекс разработанных тестов. Сумма баллов, указывающая на возможность зачисления или перевода учащегося на следующий год обучения.

К каждому последующему году обучения следует допускать ребят, имеющих отличную и хорошую суммы баллов по комплексу тестов подготовленности (или удовлетворительную, но с хорошими темпами прироста результатов). Кроме того, показатели по отдельным тестам не должны быть ниже соответствующих возрасту.

Для правильного управления педагогическим процессом тренер-преподаватель должен систематически и своевременно получать объективную информацию об изменениях ведущих характеристик двигательной деятельности каждого спортсмена (по результатам комплексного контроля за их подготовленностью).

**2.7. Основы профессионального самоопределения для углубленного уровня**

Выбор профессии является одним из этапных событий в жизнедеятельности человека. В этой связи высокую значимость приобретает проблема профессионального самоопределения личности. Система знаний о спортивной деятельности помогает юному спортсмену понять свои способности и возможности и осмысленно выбрать вид спортивной деятельности, наиболее подходящий для проявления своих задатков. Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. Следовательно, методика формирования самоопределения должна строиться на получении знаний о видах спортивной деятельности, о требованиях, предъявляемых видом спорта к спортсмену, о своих личностных качествах, физических и психологических способностях и возможностях. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель должен создать условия для осознанного выбора спортсменом вида спортивной деятельности. Для приобретения педагогического опыта учащиеся привлекаются тренером-преподавателем при проведении разминки, основной части тренировки с начинающими спортсменами, а также могут самостоятельно провести тренировку в группах базового уровня в соответствии планом занятия. Наблюдения за проведением занятий позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в профильном учебном заведении. На освоение предметной области «Основы профессионального самоопределения» отведено 83 часа.

3. Воспитательная работа

Целью воспитательной работы тренера-преподавателя является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юным спортсменом следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека таки, 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 воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма, других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формируется потребность в честном поведении, оказание 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, предусматриваемой спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером-преподавателем 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 воле проявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрения 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-преподавателем, но и школы, семьи, общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер- преподаватель. В деятельности тренера-преподавателя необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер - преподаватель, используя различные по форме и содержанию требований 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 метод наказания. Тренер- преподаватель должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом, не наказывать весь коллектив, наказание должно быть справедливым и юные спортсмены должны осознать его, как необходимую меру. В практике ДЮСШ могут применять такие виды наказаний как порицание со стороны тренера - преподавателя, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

Важное значение имеет самовоспитание юного спортсмена - 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, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя 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 период постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств 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 способы можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе учебно-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 приобретенный 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, годичных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий « на дом». Во всех 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:

* формирования эстетического отношения к окружающей действительности;
* развитие эстетических чувств, способностей и умений 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 в 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, музыкальное сопровождение, оформление систематических занятий и др.) Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию учебно­тренировочного процесса в спортивных школах.

**4. Психологическая подготовка**

 Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личностных качеств спортсмена (твердости характера, уверенности в себе, стремление к достижению эмоциональной устойчивости, самоконтроля), межличностных отношений в различных ситуациях, потребность в общении, хороших социальных отношений между членами тренировочной группы, индивидуальный подход к каждому человеку. Развитие интеллекта, способность к анализу, абстрактному мышлению, прием и переработка информации, принятие необходимых решений. Спортивно-важные психические свойства – важнейшее условие высокой результативности и надежности деятельности спортсмена. В спортивной деятельности проявляются и развиваются различные психические свойства: интеллектуальные, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие спортсменом необходимых решений; психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций субъекта; эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности; волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в ней препятствий; коммуникативные, направленные на взаимодействие с другими людьми; нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов определенным моральным нормам.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации: стремление к стрессу и преодоление его, стремление к совершенству, повышение статуса, потребность в коллективном общении, формирование характера. Соревновательные черты характера: уверенность в готовности к соревнованиям, ощущение мобилизационной готовности, умение перевода из долговременной памяти в оперативную.

 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 фигуристам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условиям достижения спортивного результата. Эмоции влияют на работоспособность, если спортсмен переживает состояние неуверенности, страха перед соперниками, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества движений, ухудшаются показатели ритма двигательной деятельности. Влияние отрицательных эмоциональных состояний выражается в следующем:

 - потеря уверенности в своих силах;

 - снижение остроты тактического мышления; - возникновение чрезмерного возбуждения или торможения;

- затрудненное проявление волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, самостоятельности.

Морально воспитанные и волевые спортсмены стараются преодолевать возникающие после неудачных действий неприятные эмоции и восстановить потерянную уравновешенность. Усилия при этом прилагаются в следующих направлениях:

- самоубеждение в своей готовности;

 - самоуспокоение, уверенность в своих силах;

 - отвлечение от неприятных чувств и мыслей о поражении;

- анализ причин неудачных действий.

 Способность управлять своим психическим состоянием развивается в процессе тренировочных занятий и соревнований и неразрывно связано с воспитанием личности спортсмена, отношений к коллективу и спортивной деятельности.

Для формирования способности преодолевать отрицательные эмоциональные состояния следует:

 - воспитывать нравственные чувства, чувства ответственности перед коллективом;

 - уметь после неудачи отвлечь свое внимание от мыслей об окончательном поражении;

- максимально сосредоточить сознание на конкретных задачах деятельности;

- воспитывать общий оптимистический взгляд на ход действий, закреплять положительные эмоциональные переживания: приятные воспоминания с преодолением больших трудностей;

 - оказывать помощь спортсмену в преодолении неудачи, в восстановлении уверенности в своих силах (дать отдых от активных действий, предоставить возможность совершить удачные действия);

 - вырабатывать установку на самостоятельный анализ собственных действий, самостоятельное выявление причин неудач, отыскивать недостатки своих действий;

 - научить спортсмена умению хорошо владеть собой, управлять своим поведением и эмоциональным состоянием при помощи слова;

- участвовать в большом количестве соревнований и занятий с элементом состязания, так как это вызывает большую устойчивость к воздействию временных неудач;

- тренеру тактично вести себя по отношению к спортсмену, совершившего неудачное действие, что в значительной мере снижает негативные проявления.

Самосовершенствование (по методу К.Д. Ушинского)

1. Спокойствие совершенное, по крайней мере внешнее. 2. Прямота в словах и поступках. 3. Обдуманность действий. 4. Решительность. 5. Не говорить о себе без нужды ни одного слова. 6. Не проводить время бессознательно, делать то, что хочешь, а не то, что случится. 7. Каждый вечер добросовестно давать отчет о своих поступках. 8. Ни разу не хвастать ни тем, что было, ни тем, что есть, ни тем, что будет.... Основа волевых качеств – моральные качества, увлеченность п стремление к намеченной цели, трудолюбие, настойчивость, терпеливость, выдержка и самообладание, решительность, мужество и смелость, уверенность в своих силах, дисциплинированность, самостоятельность и инициативность, воля к победе.

Правила воспитания волевых качеств:

- организованность, порядок, дисциплина и известная программа тренировки;

- совместные тренировки с более сильными спортсменами;

 - использование соревновательных элементов в тренировке; - использование целевых установок;

 - постановка конкретных задач в тренировочном занятии;

 - включение упражнений с выполнением в осложненных условиях; - использование сверхсоревновательных упражнений;

- проведение тренировочных занятий.

 Умение наблюдать за действиями соперника, предугадать его замыслы и действия. Способность предвидеть движения соперника, контролировать его, при необходимости приостановить, действуя с упреждением. Проявление специализированных восприятий (чувство ритма, темпа, времени и т.д.) связаны с объемом и концентрацией внимания. Совершенствование технической регуляции мышечной деятельности за счет синхронизации направления работающих мышц, концентрации внимания на максимальной активности одних мышц при максимальном расслаблении других. В процессе тренировочных занятий следует применять мысленную тренировку, повторяя реальные движения, направляя процесс на акцентированное восприятие выполнения узловых компонентов движения. Подготовка к конкретному соревнованию проходит в три этапа: 1-й этап – несколько педель до начала соревнований, может сопровождаться признаками нервозности, раздражительности, бессонницей, изменением физиологических показателей; 2-й этап – от тренировки до соревнования, требует использования мероприятий, которые могут повлиять на мобилизацию спортсмена к выступлению; 3-й этап – предстартовое состояние, при рациональной психической настройке эмоциональное возбуждение связано с концентрацией внимания на узловых технико-тактических и функциональных проявлениях.

**5. Планы применения восстановительных средств.**[[1]](#footnote-1)

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педа­гогические, психологические, гигиенические и медико-биологичес­кие.

*Педагогические* средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний борцов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совмес­тимости спортсменов.

*Гигиенические* средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических тре­бований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включа­ет в себя рациональное питание, витаминизацию, физические сред­ства восстановления.

*Физические факторы* представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инстру­ментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электрости­муляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур при­водит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процеду­ры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Сред­ства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление ра­ботоспособности осуществляется естественным путем, дополнитель­ные восстановительные средства могут привести к снижению трени­ровочного эффекта и ухудшению тренированности.

Конкретный план, объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

**На базовом уровне** применяется восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

**Углубленный уровень.**

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

* педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;
* гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
* психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний борцов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;
* медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

**6. Планы антидопинговых мероприятий**

Проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и страны в целом.

Масштаб проблемы, исходящей от допинга, огромен. Как показывает статистика, большинство проблем, связанных с применением запрещенных в спорте веществ и методов, вызвано отсутствием у спортсменов и их тренеров элементарных знаний о своих правах и обязанностях, о том, какие препараты запрещены для использования в спорте, о процедурных аспектах допинг-контроля и др.

Чтобы оградить занимающихся от подобных проблем, в центре спортивной подготовки в течение года применяются следующие методы борьбы с допингом:

- административный состав совместно с тренерским на совещаниях, (тренерских советах) анализирует, изучает данную проблему;

- разрабатываются методические пособия по данной теме;

- проводятся лекции с занимающимися о вреде допинга, об ответственности за применение допинга;

-ознакомление со списком запрещенных препаратов;

-о порядке сдачи проб на допинг и об ответственности за уклонение от сдач проб;

***Нормативные документы, регламентирующие проведение***

***антидопинговых мероприятий.***

Антидопинговые мероприятия проводятся в соответствии со следующими документами:

* Всемирным антидопинговым кодексом;
* Антидопинговыми правилами Российской Федерации;
* Договорами и соглашениями между, РУСАДА, ВАДА.

На всех фигуристов, врачей, тренеров, руководителей и иных должностных лиц учреждения распространяется действие нормативных правовых документов, указанных в Регламенте. Фигуристы могут быть подвергнуты допинг-контролю в соревновательный и вне соревновательный периоды в течение всего сезона. Планирование допинг-контроля, отбор, транспортировка и получение результатов анализов проб в рамках допинг-контроля матчей и вне соревновательного допинг-контроля осуществляется силами РУСАДА. Рассмотрение случаев нарушения антидопинговых правил, а также принятие решений по ним осуществляется РУСАДА в соответствии с законодательством России и нормативными документами, указанными в Регламенте в установленном порядке.

7. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов
освоения образовательной программы

Нормативы для зачисления на базовый уровень подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 7,8 с) | Бег 30 м (не более 7,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,9 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с) |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 97 см) | Прыжок в длину с места (не менее 98 см) |
| Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 9 раз) |

**Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной
программы для учащихся 1 года обучения базового уровня**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,2с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м(не более 9,2с) | Челночный бег 3х10 м(не более 9,3 с) |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с(не менее 67 раз) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места (не менее 114 см) |
| Подъем туловища из положения лежа за60 с (не менее 13 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с ( не менее 10 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной
программы для учащихся 2 года базового уровня обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,8 с) | Бег на 30 м (не более 7,1с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м(не более 9,1с) | Челночный бег 3х10 м(не более 9,2 с) |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с(не менее 69 раз) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места(не менее 122 см) | Прыжок в длину с места (не менее 116 см) |
| Подъем туловища из положения лежа за60 с (не менее 13 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз) |
| 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 12 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата не более 48 см) | Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата не более 38 см) |
| Техническоемастерство | Обязательная техническая программа |

**Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной
программы для учащихся 3 года базового уровня обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши  | Девушки  |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,7 с) | Бег на 30 м (не более 7,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м(не более 9,0 с) | Челночный бег 3х10 м(не более 9,1 с) |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) | Прыжок в длину с места (не менее 118 см) |
| Подъем туловища из положения лежа за60 с (не менее 15 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 14 раз) |
| Сгибание и разгибания 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) |
| Техническоемастерство | Обязательная техническая программа |

**Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной
программы для учащихся 4 года базового уровня обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,7 с) | Бег на 30 м (не более 7,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м(не более 9,0 с) | Челночный бег 3х10 м(не более 9,1 с) |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 75 раз) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места (не менее 128 см) | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |
| Подъем туловища из положения лежа за60 с (не менее 17 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 16 раз) |
| Сгибание и разгибания 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 44 см) | Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата не более 34 см) |
| Техническоемастерство | Обязательная техническая программа |

**Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной
программы для учащихся 5 года базового уровня обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,6 с) | Бег на 30 м (не более 6,9 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м(не более 8,9 с) | Челночный бег 3х10 м(не более 9,0 с) |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 80 раз) |
| Скоростно -силовыекачества | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Подъем туловища из положения лежа за60 с (не менее 18 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 16 раз) |
| Сгибание и разгибания рук в упоре лежа за 60 с (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 11 раз) |
| Г ибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 43 см) | Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата не более 33 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

 **Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной
программы для учащихся 6 года**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,5 с) | Бег на 30 м (не более 6,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м(не более 8,8 с) | Челночный бег 3х10 м(не более 9,0 с) |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 100 раз) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) | Прыжок в длину с места (не менее 135 см) |
| Подъем туловища из положения лежа за60 с (не менее 20 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 18 раз) |
| Сгибание и разгибания рук в упоре лежа за 60 с (не менее 16 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 12 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 42 см) | Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата не более 32 см) |
| Техническоемастерство | Обязательная техническая программа |

**Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной
программы для учащихся 1 года углубленного уровня обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,4 с) | Бег на 30 м (не более 6,5 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м(не более 8,7 с) | Челночный бег 3х10 м(не более 8,9 с) |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 100 раз) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Подъем туловища из положения лежа за60 с (не менее 40 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 30 раз) |
| Сгибание и разгибания рук в упоре лежа за 60 с (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 20 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 42 см) | Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата не более 32 см) |
| Техническоемастерство | Обязательная техническая программа |

**Комплекс контрольных упражнений для оценки освоения образовательной
программы для учащихся 2 года углубленного уровня обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,0 с) | Бег на 30 м (не более 6,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м(не более 8,4 с) | Челночный бег 3х10 м(не более 8,5 с) |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 100 раз) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| Подъем туловища из положения лежа за60 с (не менее 50 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 40 раз) |
| Сгибание и разгибания рук в упоре лежа за 60 с (не менее 40 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 25 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 42 см) | Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата не более 32 см) |
| Техническоемастерство | Обязательная техническая программа |

7.1. Методические указания по организации и проведению тестирования

Основной контроль промежуточной аттестации осуществляется в конце учебного года (один раз в год) для упорядочения контроля тренировочной деятельностью, повышения ответственности каждого тренера, за степенью освоения программ, для стимулирования контроля динамики и прогнозирования спортивных достижений, выявления уровня подготовленности и технической подготовке и перевода обучающегося на следующий год или этап подготовки.

Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливаются согласно разработанному и утвержденному графику.

Для приема контрольно-переводных нормативов в учреждении приказом директора создается комиссия. Комиссия создается с целью регулирования процесса сдачи контрольно- переводных нормативов и выполняет следующие задачи:

-организовывает и отслеживает своевременную сдачу контрольно-переводных нормативов согласно графику;

-подводит итоги сдачи контрольно-переводных нормативов;

После каждого приема нормативов тренером заполняется и подписывается протокол выполнения контрольно-переводных нормативов.

Решение о переводе, повторном прохождении обучения или отчислении обучающегося по итогам экзаменов оформляется приказом директора на основании решения Педагогического совета.

Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы, могут остаться на повторный год обучения, но не более одного раза.

На основании решения Педагогического совета, обучающиеся, повторно не сдавшие контрольно-переводные нормативы, могут быть переведены на обучение на платной основе в спортивно-оздоровительную группу или отчисляются.

Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Для проведения итоговой аттестации создаётся комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации по каждой предметной области:

- общая физическая подготовка - сдача контрольно-переводных нормативов;

- специальная физическая подготовка — сдача контрольно-переводных нормативов;

-техническая и тактическая подготовка - сдача контрольно-переводных нормативов;

- избранный вид спорта - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду

1. Бег 30 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

* неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
* участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
* старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.
1. Челночный бег 3 x 10 м. Проводится на ровной дорожке не менее 14-16 м. Начало и конец дистанции, отмечается линиями (стартовая и финишная черта). В забеге принимают участие один или два человека, по команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Марш!» бегут к противоположной черте, касаются линию и возвращаются. Секундомер включают по команде «Марш!» и останавливают в момент пересечения линии. Время фиксируют с точностью до 0,1 сек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

* выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
* во время бега участник помешал рядом бегущему;
* участник не коснулся линии.
1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

* при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
* использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

* при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
* при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
* при отталкивании ногами поочередно;
* при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
* при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.
1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

* нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
* отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
* разновременное разгибание рук.
1. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: - отсутствие касания локтями бедер (коленей);

* отсутствие касания лопатками мата;
* пальцы разомкнуты «из замка»;
* смещение таза.
1. Прыжок в верх с места. Исходное положение: стоя боком к стене, прямая рука вытянута вверх насколько можно высоко - делается отметка о касании. Толчком двух ног выпрыгнуть вверх коснуться пальцами стены, судья делает вторую отметку о касании. Разница между двумя отметками и является высотой прыжка.
2. Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с. Скакалка состоит из резины или пластика. Чтобы определить для себя длину скакалки надо встать на середину шнура, кончики ручек касаются подмышек. Исходное положение ноги вместе скакалку расположить за ногами взяв её за ручки, руки согнуты в локтях, локти прижаты к корпусу. Вращением скакалки вперёд, толчком двух ног выполнить прыжок вверх пропуская скакалку под ногами. За 60 с (время по секундомеру), произвести как можно больше прыжков через скакалку, спина прямая, колени и носки натянуты.
3. Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с. Скакалка состоит из резины или пластика. Чтобы определить для себя длину скакалки надо встать на середину шнура, кончики ручек касаются подмышек. Исходное положение ноги вместе скакалку расположить за ногами взяв её за ручки, руки согнуты в локтях, локти прижаты к корпусу. Вращением скакалки вперёд, толчком одной ноги (другая согнута в колене, выполнить прыжок вверх пропуская скакалку под толчковой ногой. За 60 с (время по секундомеру), произвести как можно больше прыжков через скакалку, спина прямая.
4. Выкрут прямых рук вперёд-назад. Исходное положение взявшись за концы гимнастической палки (веревки), руки сзади выполнить выкрут прямых рук вперёд-назад, руки прямые. Засчитывается минимальное расстояние между руками.

8. Перечень информационного обеспечения

**Список литературных источников**

1. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 2004г.;
2. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 2009г.;
3. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов - одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 2005г.;
4. Горбунова Г.М., Тишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод, письмо, Москва, ВНИИФЕ, 2009г.;
5. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 2005;
6. Коган А.И. Оценка перспектвности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 2004г.;
7. Корешев И. А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров;
8. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОТ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.;
9. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 2004г.;
10. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 2000г.;
11. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. Минск, 2006г.;
12. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.;
13. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно- методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.;
14. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.;
15. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореф. канд. диссерт. М., 1983г.;

16. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001г.

**Перечень Интернет - ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации [(http://www.minsport.gov.ru);](http://www.minsport.gov.ru/)
2. Федерация фигурного катания на коньках [(http://fsrussia.ru)](http://fsrussia.ru/);
3. Международная федерация конькобежного спорта [(http://www.isu.org);](http://www.isu.org/)
4. Российское антидопинговое агентство [(http: // www.rusada. ru);](http://www.rusada.ru/)
5. Всемирное антидопинговое агентство [(http ://www.wada-ama.org);](http://www.wada-ama.org/)
6. Олимпийский комитет России [(http: //www.roc.ru/);](http://www.roc.ru/)
7. Международный олимпийский комитет (http: / / [www.olympic.org/](http://www.olympic.org/))
1. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел VIII. ПП.81-87. [↑](#footnote-ref-1)