

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СПАРТАК» УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЧЕБОКСАРЫ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат
5734558B5CC259E465B2B5F31D3C7C9F
Действителен с 18.04.2024 по 12.07.2025
Владелец Пиняев Александр
Владимирович

на заседании педагогического совета
МБУДО «СШ «Спартак» г. Чебоксары
от «15» апреля 2024 г.
протокол №02

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «СШ
«Спартак» г. Чебоксары



А. В. Пиняев

**Дополнительная
образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта
«Фигурное катание на коньках»**

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года №1092;)

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 2-3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-6 лет

Этап совершенствование спортивного мастерства – не ограничен

Авторы-составители:

Митрофанова Татьяна Владимировна, заместитель директора по учебно-спортивной работе
Пучкова Елена Ивановна, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории

Чебоксары 2024 г

СОДЕРЖАНИЕ

I	<i>Общие положения</i>	4
1.1.	Нормативное обеспечение программы	4
1.2.	Характеристика вида спорта «Фигурное катание на коньках», его отличительные особенности	5
1.3.	Цели и задачи программы	7
II.	<i>Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Фигурное катание на коньках»</i>	8
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	9
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	15
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	28
2.8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
III.	<i>Система контроля</i>	30
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	30
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	32
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	32
IV.	<i>Рабочая программа по виду спорта «Фигурное катание на коньках»</i>	37
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	37
4.2.	Учебно-тематический план	54

<i>V</i>	<i>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</i>	58
<i>VI</i>	<i>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i>	58
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	58
6.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	63
6.3	Требования к информационно-методическим условиям реализации Программы	64
<i>VII</i>	<i>Перечень информационного обеспечения</i>	66

I. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1092;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности

хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой корона вирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»;

- на основании Устава МБУДО «СШ «Спартак» г. Чебоксары.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1092;¹ (далее – ФССП).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по футболу и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.2. Характеристика вида спорта «Фигурное катание на коньках», его отличительные особенности

Фигурное катание на коньках - сложно-координационный вид спорта. В нем сочетаются элементы скоростного бега на коньках, художественной гимнастики, акробатики и хореографии. Богатство форм передвижения на коньках характеризуется длительным по времени воздействием ациклических ритмов работы. И все это осуществляется в условиях необычной опоры тела (лезвие конька).

Фигурное катание 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 первый из зимних видов спорта, включенный в олимпийскую программу.

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022г, регистрационный №71480).

Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией – ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием. Специфичность фигурного катания на коньках заключается в особенности выполняемых движений: с высокой скоростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела. Еще одно свойство, развивающиеся у человека, занимающегося фигурным катанием, — быстрота реакции и совершенная координация. Перемещение фигуристов на льду представляет собой хаотическое движение, при котором спортсмены часто движутся навстречу друг другу на большой скорости. Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений. Фигурное катание на коньках – один из немногих видов спорта, в которых высокие спортивные достижения могут и показывают спортсмены в юношеском возрасте.

В фигурном катании 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.

Фигурное катание сочетает высокие динамические и статические силовые, гравитационные и координационные нагрузки, оказывая тем самым развивающее и тренирующее воздействие на все основные физиологические системы и функции организма, повышая его физическую работоспособность и устойчивость к стресс-напряжениям. Особенностью подготовки обучающихся по фигурному катанию на коньках является необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности

исполнения технических элементов, овладение новыми сверхсложными оригинальными упражнениями.

Отличительной особенностью фигурного катания является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность. В фигурном катании на коньках нельзя разделять, а тем более противопоставлять спортивное и эстетическое начала. В их неразрывном единстве гарантия дальнейшего прогресса фигурного катания как вида спорта. Практическое решение эстетических задач фигурного катания заключается в совершенствовании применения средств хореографии и повышении музыкальной культуры во всех их проявлениях.

В фигурном катании широко используется художественное движение – система физических упражнений преимущественно танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, утонченностью движений. Они органично связаны с музыкой, развивают способность к импровизации. В художественное движение включатся шаги, повороты, вращения, прыжки; при этом создаются композиции, сочетающиеся с определенной музыкой.

Нужно глубоко понимать, что главное в фигурном катании, его сущность – это искусство владения коньками. И только при этом условии фигурное катание может смело скрепить союз с хореографией, оставаясь тем не менее фигурным катанием на коньках.

Возможности фигурного катания неизмеримы, поэтому творчество тренеров и спортсменов – это прежде всего поиск. Специфика фигурного катания отнюдь не исключает его связей с другими видами спорта и искусства (театр, кино, цирк, музыка, поэзия). Подобные связи всегда будут обогащать фигурное катание. Но самым плодотворным союзом для него был и остается творческий союз с хореографией.

1.3. Цели и задачи

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках».

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии фигурного катания на коньках;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;

3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.

2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.

3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели;

3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Мета предметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;

2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в МБУДО «СШ «Спартак» г. Чебоксары, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки фигуристов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Фигурное катание на коньках», утвержденному приказом Минспорта России от «30» ноября 2022 г. № 1092 представлен в таблице №2.

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапы и годы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6-10	12-14	14-18	20-22	24-28
Общее количество часов в год	312-520	624-728	728-936	1040-1144	1248-1456

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных фигуристов.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МБУДО «СШ «Спартак» г. Чебоксары предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение – взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МБУДО «СШ «Спартак» г. Чебоксары обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фото-конспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видео-сообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Viber», «WhatsApp» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на бесперерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3.

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Исходная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	Этап		
			начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского	-	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

	обследования				
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Фигурное катание на коньках» представлен в таблице №4

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, матчи	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	2	3	4	3	3
Отборочные	-	1	1	3	3
Основные	2	4	3	5	5

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках»

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6-10	12-14	14-18	20-22	24-28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2		3		4
		При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов				
		Наполняемость групп (человек)				
				10		5
1.	Общая физическая подготовка (часы)	82-100	135-144	85-141	103-110	118-125
2.	Специальная физическая подготовка (часы)	45-104	111-114	135-138	165-172	131-145
3.	Участие в спортивных соревнованиях (часы)	3-10	6-22	15-30	73-84	125-135
4.	Техническая подготовка (часы)	100-134	211-264	302-365	434-445	571-622
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (часы)	3-15	10-22	15-30	31-47	25-58
6.	Хореографическая подготовка (часы)	31-105	104-114	120-131	174-182	135-195

7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (часы)	45-37	39-27	35-30	30-25	25	20
8.	Инструкторская, судейская практика (часы)	-	-	7-41	10-44	69-88	72-95
9.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные, мероприятия (часы)	3-15	8-21	14-30	20-35	49-63	58-85
Общее количество часов в год		312-520	624-728	728-936	1040-1144	1248-1456	1456-1664

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.
Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*

Раздел «**Общая физическая подготовка (ОФП)**» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в футбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в футбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – **техничко-тактическая подготовка**. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов футбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач

технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка — это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);

- развивать способности к быстрым переключениям в действиях;

- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике, теория тактики фигурного катания на коньках.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Фигурного катания на коньках». Материал раздела **«Теоретическая подготовка»** выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, техника-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо

формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать *инструкторско-судейскую практику* на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать

рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена, и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ формирование нравственного сознания;
- ✓ формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- ✓ ✓ формирование личностных качеств

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6.

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника	В течение года

		спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт"	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»;	В течение года
2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; - областная акция «В ритме здорового дыхания!»;	В течение года

		- всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; - областная акция «Скажи жизни: Да!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровье сбережение: «Время развезать дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!»		
2.4	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течение года	

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; - участие во всероссийском детско-юношеском военно-патриотическом общественном движении «Юнармия»	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта; - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	В течение года
4.2.	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера21; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»	В течение года
5.	Экологическое воспитание		

5.1.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»;	В течение года
		- выставка рисунков «Живи, Земля!»;	
		- всероссийская акция «БумБатл»;	
		- субботник «Экологический десант»;	
		- проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями

Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;

2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

Таблица 7

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

№	Содержание	Этап спортивной подготовки	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Анализ действующего антидопингового законодательства.	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	В течение года	изучение материалов
2	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающихся в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		в течение года согласно графика	изучение материала, тестирование
3	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		Январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях

4	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	Март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
5	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
6	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйрплэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
7	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
9	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте
10	Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».			и в социальных сетях
11	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях

12	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь, май	анкетирование
----	---	--	--------------	---------------

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8

Таблица №8

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.	Устанавливаются в соответствии с графиком и

	занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания.	спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том

числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №9

Таблица №9

План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки

2	2 Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий

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

восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "фигурное катание на коньках";
- ✓ формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "фигурное катание на коньках";
- ✓ повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "фигурное катание на коньках";
- ✓ формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "фигурное катание на коньках";
- ✓ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- ✓ укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- ✓ повышение уровня общей и специальной физической, теоретической,

технической, тактической и психологической подготовленности;

- ✓ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- ✓ сохранение здоровья.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- ✓ соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фигурное катание на коньках»;

- ✓ наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- ✓ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 1.

Таблица №10

и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта

«Фигурное катание на коньках»

N	Упражнения	Единица измерения	1. Нормативы общей физической подготовки			
			Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения	мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более	6,9	6,7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более	10,3	10,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	10	4	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105	120	115
2. Нормативы специальной подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	не менее	65	68
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	не менее	30	35
2.3.	Выкуп прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	27	24	28	25

Таблица № 11

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

N	п/п	Упражнения	Единица измерения	юноши	Норматив	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.		Бег на 30 м	с	не более 6,7	не более 7,0	
1.2.		Челночный бег 3х10 м	мин, с	не более 10,0	не более 10,4	
1.3.		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3	не менее	
1.4.		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более 120	не более 115	
1.5.		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 24	не менее 21	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.		Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее 71	не менее	
2.2.		Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее 39	не менее	
2.3.		Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее 45	не менее 35	
2.4.		Прыжок в высоту с места	см	не менее 29	не менее 26	
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.		Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	Спортивные разряды - "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	
3.2.		Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	Спортивные разряды - "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

Нормативы общей физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "Фигурное катание на коньках"

Таблица №12

N	Упражнения	Единица измерения	юноши/юниоры	Норматив	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,4	не более 9,9	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 10.00	-	
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 13.00	-	
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2	8,0	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	+15	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 210	175	
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 45	39	
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12	-	
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	не менее 18	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее 30	не менее	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее 85	не менее	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 45	не менее 38	
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее 2,5	не менее 2,4	
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"				

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям – «2», что означает безупречное выполнение приема, «1» - выполнение приема с погрешностями в техническом плане, «0» не выполнено. Результаты итогов

записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 2). Выполнение приемов менее 80% означает передачу нормативов программы.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Фигурное катание на коньках»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Футбол» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МБУДО «СШ «Спартак» г. Чебоксары. Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений и представлен в таблицах №№13, 14, 15

Учебно-тренировочные занятия проводят на катке, в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке), зале хореографии в форме тренировки по общепринятой схеме.

Материал для практических занятий, включенных в программу, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки по общефизической и специальной физической подготовке с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов, с учетом влияния физических нагрузок на организм спортсмена, морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности.

Организация учебно-тренировочной работы в **группах начальной подготовки** предусматривает регулярные занятия.

Данная программа является одним из документов, определяющих целенаправленность в содержании учебно-тренировочного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочные сборы.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, составленным администрацией СШ в соответствии с режимом учебно-тренировочной работы для каждой группы.

Подготовка должна осуществляться на основе следующих методических

положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных фигуристов.
2. Увеличение объема специальной физической подготовки.
3. Рост объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.
4. Строгое соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

В группах начальной подготовки особое внимание следует уделять всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья юных спортсменов, изучению базовых знаний, умений и навыков фигурного катания, формированию правильности осанки, овладению основными двигательными навыками, овладению техникой фигурного катания на коньках. При подборе упражнений следует акцентировать внимание на развитие основных качеств фигуриста: быстроты, ловкости, координации движений, прыгучести и гибкости.

Большое внимание тренеров-преподавателей в работе с занимающимися группы следует уделять воспитанию морально-волевых качеств у юных спортсменов. Эти задачи осуществляются в течение всего учебно-тренировочного процесса.

Планирование учебно-тренировочных занятий в группах осуществляется в соответствии с планами, программой и графиком расчета учебно-тренировочных часов.

Таблица №12

Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе начальной подготовки

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	25-33	20-30
Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20
Участие в спортивных соревнованиях, тренерско-преподавательская и судейская практика (%)	1-2	1-3
Техническая подготовка (%)	30-45	30-45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3
Хореографическая подготовка (%)	10-20	15-20
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2
Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3
Общее количество часов в год	520	728

Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет юным

спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности тренировки. Осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя. Проявлять самостоятельность и творческое начало на тренировках и соревнованиях.

Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны владеть занимающиеся.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, семинаров. При проведении теоретических занятий необходимо учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной для них форме.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься определенные коррективы.

Примерный перечень тем занятий.

№ пп	Т Е М А		
1.	История развития фигурного катания на коньках.		
2.	Единая всероссийская спортивная классификация.		
3.	Личная гигиена спортсмена.		
4.	Закаливание организма юного спортсмена		
5.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.		
6.	Антидопинговые мероприятия		
7.	Общая характеристика спортивной тренировки.		
8.	Средства спортивной тренировки.		
9.	Физическая подготовка юного спортсмена.		
10.	Техническая подготовка юного спортсмена		
11.	Тактическая подготовка юного спортсмена.		
12.	Правила соревнований.		

Группа начальной подготовки 1 года

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

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

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

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

Бег, прыжки. Непринужденный бег с правильной осанкой. Бег с изменением

направления и скорости. Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с высоты 30-40 см. с мягким приземлением на обе ноги, прыжки в длину с места, в высоту и длину с небольшого разбега с мягким приземлением на обе ноги. Прыжки на скакалке на двух и на одной ноге (одинарные, двойные).

Лазание по гимнастической стенке вниз и вверх.

Подвижные игры. Простейшие игры и эстафеты: «Передача мячей», «Мяч соседу» и т.п.

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

Прыжки на скакалке на двух и на одной ноге. Изучение двойных прыжков на скакалке.

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

Прыжки (туры) в 2 и более оборотов в группировке. Имитация прыжков – перекидной в 0,5 оборота, Аксель, Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флип, Лутц.

Игры с элементами вращений, прыжков, статистических поз и равновесий.

Музыкальные игры.

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

Упражнения у станка. Позиции ног 1,2,3,4,5. Демиплие (полуприседание) на 1,2, 4 и 5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с демиплие. Батман жете из 1 позиции. Препарасьон к ронд де жамб, партер ан деор и ан дедан только по точкам (со 2 полугодия по кругу), Батман релевелиант. Батман тандю. Гранд батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор-де-бра.

Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки из 1,2,4 и 5 позиций. Простое адажио.

Танцевальные элементы. Постановка танца на основе пройденного материала.

Спортивно-техническая подготовка.

Изучение шагов и поворотов (дуги по восьмерке, тройки №7 по восьмерке, мою хок, перебежки, двукратные тройки, зубцовые шаги, вальсовый шаг и др.). Все шаги и повороты изучаются в обе стороны, на правой и левой ногах.

Формирование знаний, умений и навыков правильной прыжковой разминки: блинчики (0,5 оборота, в один оборот), цак, различные вариации прыжковых упражнений. Изучение техники вращения «задний винт» с правильным положением группировки)

Изучение техники одинарных и двойных прыжков и каскадов с ними: аксель, сальхов, тулуп, риттбергер, флип, лутц.

Изучение техники вращений волчок и либела на левой ноге в классических позициях, а после изучение различных вариаций в базовых положениях.

Ласточка, бильман, флажок - ЛВН, ЛНН, ПВН, ПНН. Кораблики в обе стороны Циркули ЛВН, ЛНН, ПВН, ПНН.

Постановка программы и участие в соревнованиях по 3 юношескому разряду.

Группа начальной подготовки 2 года

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

Закрепление правильной осанки в положениях стоя и сидя. Упражнения для правильного положения туловища – при различных движениях.

Упражнения для развития подвижности в суставах ног: прыжковые упражнения: прыжки с длинной и короткой скакалкой, прыжки с доставанием подвешенных предметов с места, с шага, прыжки с места в длину. Подскоки на мягком грунте и песке на обеих ногах и с ноги на ногу (с акцентом на высоту прыжка).

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

Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, большими резиновыми, волейбольными и набивными мячами – броски снизу вперед, снизу назад через голову, снизу в стороны, перебрасывание и ловля мяча парами и группами по кругу. Эстафеты с мячами.

Акробатические упражнения. Группировка сидя, лежа на спине и в приседе.

Кувырки вперед и назад, в сторону (в группировке) в положении сидя.

Переворот вперед боком (левым и правым) – «колесо».

Прыжок «бедуинский» (это же и других старших группах).

Подвижные игры и эстафеты с включением специальных упражнений. Игры и эстафеты на площадке. Игры с мячом, музыкальные игры.

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

Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: спрыгивания с высоты с последующим выпрыгиваем вверх. Приседание с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различным положением рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами из положения полу-приседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 45, 90 и 135 (0.5; 1 и 1,5 оборота) в обе стороны.

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

Упражнения на увеличение диапазоны голеностопного сустава: подъем на полу- пальцы на двух и на одной ноге.

Позы: «ласточка», «пистолетик», «флажок», «Бильман» и др. Движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса. Упражнения на спинере. Упражнения с резиной.

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

Изучение двойных прыжков на скакалке.

Прыжки (туры) в 2 и более оборотов в группировке. Имитация прыжков в два оборота – Аксель, Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флип, Лутц.

Игры с элементами вращений, прыжков, статистических поз и равновесий.

Музыкальные игры.

Хореографическая подготовка. Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Гранд-плие из 1, 2 и 5 позиций. Батман-фраппе, батман-девелоппе. Пор-де-бра из 3 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полу-пальцы). Гранд батман пуанте крестом. Гранд-плие по 1, 2, 4 и 5 позициям.

Ронд-де-жамб партер на деми-плие ан деор и ан дедан. Па-де-бурре с переменной ног (изучается лицом к станку). Адажио. Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка. Позы эфассе, круазе, 1 и 2 арабески. Ассамбле в сторону. Сиссон. Жете. Глиссад. Падебаск. Эшаппе с переменной ног и без перемены. Па шассе. Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальманкруазе. Адажио. Туры в воздухе.

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

Спортивно-техническая подготовка. Совершенствование техники шагов и поворотов (дуги по восьмерке, тройки №7 по восьмерке, мою хок, перебежки, двукратные тройки, зубцовые шаги, вальсовый шаг и др.). Все шаги и повороты выполняются в обе стороны, на правой и левой ногах.

Формирование знаний, умений и навыков правильной прыжковой разминки: блинчики (0,5 оборота, в один оборот), цак, различные вариации прыжковых упражнений.

Изучение техники двойных прыжков и каскадов с ними: аксель, сальхов, тулуп, риттбергер, флип, лутц.

Изучение техники вращений волчок и либела на правой ноге в классических позициях, а после изучение различных вариаций в базовых положениях.

Ласточка, бильман, флажок - ЛВН, ЛНН, ПВН, ПНН. Кораблики в обе стороны Постановка программы и участие в соревнованиях по 2 юношескому разряду.

Группа начальной подготовки 3 года

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения на гимнастической стенке для развития гибкости, укрепления мышц туловища, выработки осанки и координации движений.

Упражнения с партнерами на равновесие; на растягивание, для укрепления мышц плечевого пояса; несложные упражнения с сопротивлением. Упражнения в лазании, смешанных и простых висах, на перекладине и кольцах.

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

Акробатические упражнения. Повторение упражнения предыдущей группы и изучение новых сложных элементов для развития гибкости, ловкости и координации движений. Кувырки, стойки, мост, полу-шпагат, прыжки с подкидного мостика и т.д.

Бег, прыжки, метания. Бег с переменной скоростью в различных направлениях. Бег на короткие дистанции с ускорением. Разучивание высокого и низкого старта. Прыжки в высоту с места и с разбега. Разучивание тройного прыжка с места.

Подвижные игры и эстафеты.

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

Упражнения для развития координации движений; различные

положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны вперед и назад, стоя на полу-пальцах; одновременные движения руками в определенном темпе.

Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжками.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах; махи ногой с различной амплитудой вперед, в сторону, назад.

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

Изучение тройных прыжков на скакалке.

Упражнения на спинере. Упражнения с резиной.

Прыжки (туры) в 2 и более оборотов в группировке. Имитация прыжков в два и три оборота – Аксель, Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флип, Лутц.

Дальнейшее совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и в движении. Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки, булавы и др.).

Хореографическая подготовка. Повторение пройденного и разучивание нового.

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

Упражнения на середине (без опоры) Арабеск 3 и 4. Пор де бра. Адажио. Прыжки: ассамблее с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции. Сиссон ферме, сиссонуверт (во всех позах на месте). Баллоте на 45. Танцевальные шаги, танлие на 45. Па шассе. Элементы венгерского танца. Вальсовый шаг. Постановка танца на основе пройденного материала.

Специально-техническая подготовка. Совершенствование техники шагов и поворотов (дуги по восьмерке, тройки №7 по восьмерке, мою хок, перебежки, двукратные тройки, зубцовые шаги, вальсовый шаг, чок тау, риттбергеровый шаг, и др.). Все шаги и повороты выполняются в обе стороны, на правой и левой ногах.

Изучение техники двойных прыжков и каскадов с ними: аксель, сальхов, тулуп, риттбергер, флип, лутц.

Изучение техники двойного акселя и тройных прыжков.

Совершенствование техники вращений волчок и либела на обеих ногах в классических позициях, а после изучение новых различных вариаций в базовых положениях. Изучение вращения заклон.

Ласточка, бильман, флажок - ЛВН, ЛНН, ПВН, ПНН. Кораблики в

обе стороны Постановка программы и участие в соревнованиях по 1 юношескому разряду.

Таблица №13

Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Виды спортивной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	10-20	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	17-20	15-20
Участие в спортивных соревнованиях, тренерско-преподавательская и судейская практика (%)	2-4	7-9
Техническая подготовка (%)	40-45	40-45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	3-5
Хореографическая подготовка (%)	15-20	15-20
Инструкторская и судейская практика (%)	1-6	1-6
Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4
Общее количество часов в год	936	1144

Таблица №14

Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	10-15
Участие в спортивных соревнованиях, тренерско-преподавательская и судейская практика (%)	9-11
Техническая подготовка (%)	45-50
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4
Хореографическая подготовка (%)	10-15
Инструкторская и судейская практика (%)	5-9

Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-6
Общее количество часов в год	1456

На этапе углубленной подготовки (этап спортивной специализации) значительно возрастает объем технической подготовки: на льду и в зале. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

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

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок.

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

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

Анализируя результаты соревнований, можно судить об эффективности работы.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участия в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медиовосстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах; для спортсменов старших возрастных групп – участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей тренировки в качестве помощника тренера-преподавателя.

Работа в спортивных школах (СПШ) требует обязательного привлечения на

всех этапах тренеров-преподавателей по смежным видам спорта (акробатике, хореографии, и др.) при условии одновременной работы со спортсменами, как в зале, так и на льду, с оплатой труда 50%, предусмотренной для основного тренера-преподавателя.

Важным разделом подготовки спортсменов в учебно-тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

В учебно-тренировочных группах свыше двух лет занимающиеся проходят углубленную специализированную подготовку. Недельный режим работы увеличивается до 22 часов (6 раз в неделю).

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

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

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

Задачи подготовительного периода:

- на начальном этапе совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы подготовки организма спортсмена к основному (соревновательному) периоду. Техническая подготовка – разучивание упражнений по скольжению, разучивание тройных и отработка двойных прыжков и каскадов, разучивание и совершенствование вращений, занятия хореографией, актерским мастерством, постановка новых программ.

- на предсоревновательном этапе подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, вкатывание под музыку программ, воспитание морально-волевых качеств.

Задачами основного (соревновательного) периода являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее разучивание тройных и отработка двойных прыжков и каскадов, разучивание и совершенствование вращений, занятия хореографией (в частности стабильность и качество исполнения прыжков и вращений).

Задачами переходного периода являются ускорение процесса

восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене учебно-тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице №15.

Таблица 15

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки

Вид подготовки	Виды упражнений	Рекомендации по выполнению
	Выносливость	- Кросс. Во время бега необходимо периодически делать ускорения. - Прыжки со скакалкой: при выполнении упражнения старайтесь делать разные прыжки: на одной и двух ногах в различном темпе. - Силовые упражнения — это могут быть как занятия на тренажерах, так и упражнения со своим весом (пресс, отжимания, приседания). Необходимо задействовать все основные группы мышц. - Статические упражнения: к таким упражнениям относятся: планки различных видов (на руках, на предплечьях, на одной руке и одной ноге, боковые планки и т. д.).

			Без мяча: - Подвижные игры, - Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м), - Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу, - 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м, - Бег под уклон, бег в гору, - Бег за лидером на 20-30 м, - Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°. Вариант: бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком, - Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д., - семенящий бег с переходом на быстрый бег, - бег с ускорением на 30-40 м, - прыжки на двух ногах по 15-20 м, - Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная). С мячом: -Подвижные игры, -Неточные передачи мяча в парах, -Остановка неожиданно появляющегося мяча, -Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее.
--	--	--	---

Общая физическая подготовка	Сила	- Сгибание и разгибание рук в различных упорах, - Силовые броски набивного мяча, - Перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую, - Выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги, - Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой.
	Координация и другие виды упражнений.	- Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений, - Наклоны вправо и влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога с крестно впереди другой). - Круговые движения туловища из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога с крестно впереди другой). - Повороты туловища вправо- влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога с крестно впереди другой). - Повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога с крестно впереди другой).

Специальная физическая подготовка	Развития силы	- Приседания с отягощением, - Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением, - Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх, - Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед, - Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность, - Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
	Развития быстроты	- Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях), - Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости, - Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). - Переменный и повторный бег с мячом, - Двусторонние игры. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые

			упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой	
	Развитие ловкости		интенсивности, - Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.	
Участие в спортивных соревнованиях	- Первенство федерации, - Первенство Чувашской Республики - Чемпионат и Кубок Чувашии			
Теоретическая подготовка	Календарно-тематический план		Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных фигуристов.	
Психологическая подготовка	Воспитание личностных качеств		- Любовь к спорту, патриотизм.	
	Воспитание волевых качеств		- Смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка.	
	Развитие психофизиологических качеств		- Восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования. - Формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.	

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			Контрольный тест, по которому оценивается не только степень усвоения программного материала, но и выясняется, какой материал недостаточно прочно усвоен.
Инструкторская и судейская практика			Являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных фигуристов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.
Медицинские, медико-биологические мероприятия	- Углубленное медицинское обследование, - Тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, - Определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.		- Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей ФСД и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом.

Восстановительные мероприятия	- Рациональное питание, - Витаминизацию, - Физические средства восстановления.	Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов, - Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, - Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой.
-------------------------------	--	--

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов спортивной подготовки представлен в приложении 4 настоящей программы.

4.2. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №16.

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль

	обучающихся		питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап	Олимпийское движение. Роль	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в

совершенствования спортивного мастерства	и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта		современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно- тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-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. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» основаны на особенностях вида спорта «фигурное катание на коньках» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фигурное катание на коньках», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фигурное катание на коньках» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- ✓ наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- ✓ наличие хореографического зала;
- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой;
- ✓ обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №№ 17, 18, 19.

Таблица №17

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки**

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг)	комплект	3
2.	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	1
3.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
5.	Лонжа переносная	штук	3
6.	Лонжа стационарная	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мини батут	штук	10
9.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
11.	Мяч волейбольный	штук	5
12.	Мяч теннисный	штук	50
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Обруч гимнастический	штук	10
15.	Перекладина гимнастическая	штук	1
16.	Полусфера гимнастическая	штук	6
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	5
19.	Станок для заточки коньков	штук	2
20.	Станок хореографический	комплект	1
21.	Степ для фитнеса	штук	10
22.	Фипска для разметки ледовой площадки	штук	40
23.	Эспандер	штук	10

Таблица №18

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства	
				колич ество	срок эксплуа тации (лет)	колич ество	срок эксплуа тации (лет)	колич ество	срок эксплуата ции (лет)
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Чехлы на лезвия			-	-	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				колич ество	срок эксплуа тации (лет)	колич ество	срок эксплуа тации (лет)	колич ество	срок эксплуатац ии (лет)
1.	Костюм для соревнований	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
4.	Налокотники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Шорты защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.2 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Кадровые:

- ✓ укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- ✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)
- ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фигурное катание на коньках», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться звукорежиссеры, специалисты по акробатике, преподаватели балльных танцев, хореографы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

6.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- ✓ соблюдение расписания занятий;
- ✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- ✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексии, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- ✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

Информационно-методические условия:

- ✓ федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках»;
- ✓ наличие дополнительной образовательной программы;
- ✓ своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более шести часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

VII. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее - закон № 329);

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон №273);

3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»(далее – закон № 127);

4. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 № 41679) (далее - приказ № 999);

5. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.09.2022 № 70026) (далее - приказ № 575)

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках». Приказ Минспорта РФ № 1092 от 30.11.2022 г.

Теория и методика физического воспитания

1. В.А. Рогозкин Питание спортсменов 1989 г
2. А.И. Пшендин Рациональное питание спортсменов 2003 г
3. В.И. Баландин прогнозирование в спорте 1986 г
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ 2014 г
5. А.П. Бондарчук Периодизация спортивной тренировки 2005 г
6. Комплексные тренировки «ТЕРРА» Москва 1997 г
7. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов Физическая культура и спорт в РФ 2006 г
8. Справочное издание Терра-Спорт Спортивная медицина 2003 г
9. Издательство «Высшая школа» Педагогика 1970 г
10. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в РФ издательство Советский спорт 2014 г
11. В.А. Таймазов Спорт и иммунитет 2003 г
12. В.П. Филин Воспитание Физических качеств у юных спортсменов 1974 г
13. В.К. Велитченко Физкультура без травм 1993 г
14. Т.Т. Джамгарова Психология физического воспитания и спорта 1979 г

Фигурное катание на коньках

1. Руководство по работе Технических бригад 2017-2018 г
2. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках
3. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.
4. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004гг. 5. Распопова Е.А. «Прыжки в воду: Примерная (учебная) программа для ДЮСШ, СДЮШОР», М., Советский спорт, 2003г.
6. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореф. канд. диссерт. М., 1983г.
7. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.
8. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
9. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990г.
10. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003г.
11. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2004г.
12. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
13. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
14. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.
15. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.

Интернет-ресурсы

1. About Levels and Testing. /<http://www.sk8tuff7.com/>
2. An Introduction to Figure Skating. /<http://www.webcom.com/dnkort/>.
3. Basic Test Program. United States Figure Skating Association.
4. CFSA - USFSA Equivalents. DnKorte@aol.com
5. General Notes - MIF Tests. /<http://www.webcom.com/dnkort/>.
Skatecanada@skatecanada.ca -2003.