МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

***«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА»***

663300, г. Норильск, ул. Набережная Урванцева 53, телефон, факс (3919) 46-88-10, E-mail:dzvsnor@mail.ru

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТАна методическом совете МБУ ДО «ДЮСШпо зимним видам спорта»протокол № 4от «16» мая 2016 года |  УТВЕРЖДЕНА  Директор МБУ ДО  «ДЮСШ по зимним  видам спорта»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П. Савенков |
|  |  |

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

Разработчики:

 Суркова С.А.

Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках», утвержденным [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70286414/#0) Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 688

срок реализации Программы – 11 лет и более

Норильск – 2016

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…………………………………….… | 3 |
| 1.1. | Характеристика вида спорта…………………………………………… | 3 |
| 1.2. | Особенности организации тренировочного процесса по фигурному катанию на коньках………………………………………………..….... | 5 |
| 1.3. | Структура системы многолетней подготовки в фигурном катании на коньках………………………………………………………………. | 5 |
| 2. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ……………………………………………... | 8 |
| 2.1. | Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку………… | 11 |
| 2.2. | Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку….. | 14 |
| 2.3. | Требования к материально-техническому обеспечению программы спортивной подготовки………………………………………………… | 14 |
| 2.4. | Требования к участию лиц в спортивных соревнованиях…………… | 16 |
| 2.5. | Структура спортивной тренировки в годичном цикле в фигурном катании на коньках…………………………………………………….. | 17 |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ…………………………………………….. | 21 |
| 3.1. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий по фигурному катанию на коньках……………………………………… | 21 |
| 3.2. | Общие требования безопасности на занятиях по фигурному катанию на коньках ……………………………………..……………. | 22 |
| 3.3. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок…………………………………………………………………. | 23 |
| 3.4. | Программный материал для практических и теоретических занятий. | 23 |
| 3.4.1. | Физическая подготовка………………………………………………… | 30 |
| 3.4.2. | Техническая подготовка……………………………………………….. | 31 |
| 3.4.3. | Тактическая подготовка………………………………………………... | 32 |
| 3.4.4.  | Теоретическая подготовка……………………………………………... | 32 |
| 3.4.5.3.4.6.3.4.7.3.4.8.3.4.9.4.4.1.4.2.4.3.4.4.5.6.6.1.6.2.6.3. | Психологическая подготовка…………………………………………...Воспитательная работа………………………………………………….Восстановительные мероприятия………………………………………Инструкторская и судейская практика………………………………...План антидопинговых мероприятий….………………………………СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ…………….Требования к результатам реализации Программы…………………..Организация контроля за процессом спортивной подготовки ………Методические указания по организации тестирования………………Методические указания по методам и организации медико-биологического контроля……………………………………………….ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ….ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ …………….Список литературных источников……………………………………..Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе образовательном………………………….Список аудиовизуальных средств, необходимых для использования в образовательном процессе………………………………………….... | 35 37 39 43 45 47 47 48 49 50 52 54 54 55   56 |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», (с дополнениями и изменениями), на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, утвержденного [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70286414/#0) Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 года № 688. При составлении программы были использованы методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2012 года № 325).

Программа является основным нормативным документом, на основании которого тренер-преподаватель (тренер) планирует процесс спортивной подготовки.

* 1. **Характеристика вида спорта**

Фигурное катание — конькобежный вид спорта, относится к сложно координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

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.

Фигурное катание на коньках – один из немногих видов спорта, в которых высокие спортивные достижения могут и показывают спортсмены в юношеском возрасте.

Таким образом, при построении многолетнего тренировочного процесса в фигурном катании на коньках необходимо учитывать возраст первого выступления на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх, возрастную зону возможного снижения результатов, возраст достижения максимального результата, среднее количество лет выступлений на крупных соревнованиях, скорость прироста спортивных результатов. Специфика фигурного катания позволяет спортсменам демонстрировать высокое мастерство в юном возрасте и одновременно дает возможность значительно увеличить возрастную зону максимальных результатов вплоть до границ наибольшего расцвета физических и психических качеств человека (для мужчин – 25-30 лет, для женщин – 22-27 лет). В женском одиночном катании средний возраст участниц Олимпийских игр значительно ниже в сравнении с представительницами парного катания и спортивных танцев на льду. Он составил 19,6 лет, при минимальном (16 лет) и максимальном (23 года) значениях.

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.

В одиночном фигурном катании можно выделить 4 основных, базовых элемента: шаги, спирали, вращения и прыжки:

* *Шаги* представляют собой комбинации толчков и базовых элементов катания — дуг, троек, перетяжек, скобок, крюков, выкрюков и петель, с помощью которых фигурист перемещается по площадке. Шаги служат для соединения элементов в программе. Кроме того, дорожки шагов являются обязательным элементом программы.По новой системе судейства существует 4 уровня сложности дорожек.
* *Спиралью* называется позиция с одним коньком на льду и свободной ногой (включая колено и ботинок) выше уровня бедра. Позиции спиралей отличаются друг от друга скользящей ногой (правая, левая), ребром (наружное, внутреннее), направлением скольжения (вперед, назад) и позицией свободной ноги (назад, вперед, в сторону). Для того чтобы спираль была засчитана, нужно находиться в позиции не менее 7 секунд. Они, также как и дорожки шагов, оцениваются четырьмя уровнями сложности.
* *Вращения*

Кривизна полоза вызвала в фигурном катании появление большого количества самых разнообразных вращений на лезвии одного или двух коньков. Различают вращения: стоя (например, «заклон»), вращения в приседе («волчок») и вращения в положении «ласточка» (Либела). Смена ноги при исполнении вращений и смена позиции позволяет выполнить комбинацию вращений.

* *Прыжки* разделяются на две группы — рёберные и носковые (зубцовые). Отталкивание ото льда в рёберных прыжках происходит с ребра конька, в носковых — толчком носка конька. Сейчас фигуристы выполняют 6 видов прыжков — тулуп, сальхов, риттбергер, флип, лутц и аксель. Сальхов, риттбергер и аксель относятся к рёберным прыжкам; тулуп, флип и лутц — к носковым.

Чтобы добиться успеха в крупных соревнованиях, необходим соревновательный опыт. Возраст достижения первых результатов определяется в первую очередь двигательными способностями и уровнем физической подготовленности. Для достижения уровня мастера спорта требуется, как правило, не менее 8-12 лет даже очень одаренным фигуристам, если они начали заниматься спортом в 4-5 лет. Особое значение следует уделять оценке индивидуальных особенностей юных спортсменов, которая должна отражаться на основе учета комплекса показателей.

* 1. **Особенности организации тренировочного процесса**

**по фигурному катанию на коньках**

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» определяются в Программе и учитываются при:

* составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
* составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

С учетом специфики вида спорта «Фигурное катание на коньках» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

* комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «Фигурное катание на коньках» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренировочный процесс в ДЮСШ, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

**1.3. Структура многолетней подготовки в фигурном катании на коньках**

Многолетний процесс спортивной подготовки фигуристов от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Рациональное построение многолетней спортивной подготов­ки осуществляется на основе учета следующих факторов: опти­мальных возрастных границ, в пределах которых обычно дости­гаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продол­жительности систематической подготовки для достижения этих результатов; преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки; паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического воз­раста, в котором началась специальная тренировка; индивиду­альных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсме­на строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональ­ную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эф­фективности многолетней подготовки является наивысший спор­тивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных грани­цах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортив­ному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сто­рон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тре­нировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной под­готовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специ­альной подготовки по отношению к общему объему тренировоч­ной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности трени­ровочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очеред­ного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соот­ветствующими периодами предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использова­ния тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в за­нятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготов­ленность неуклонно повышается лишь в том случае, если трени­ровочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолет­него процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств спортсме­нов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее бла­гоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

 Процесс многолетней подготовки фигуристов условно делиться на 3 этапа: начальной подготовки\*, тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся.

\***Этап начальной подготовки** - реализуется в МБОУ ДОД «ДЮСШ по зимним видам спорта» (далее ДЮСШ) в рамках дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта «Фигурное катание на коньках».

**Тренировочный** **этап** **(этап спортивной специализации)** (5 лет):

Достижение всесторонней физической подготовленности. Овладение основами техники и других физических упражнений. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по фигурному катанию на коньках. Определение спортивных задатков и способностей (спортивная ориентация). Уточ­нение спортивной специализации. Совершенствование у фигуристов техники выбранного вида спорта и специальных физических качеств, на повышение тактической подготовленности. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности.

**Этап совершенство­вания спортивного мастерства (без ограничений):**

На данном этапе основные задачи - это повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации и сохранение здоровья спортсменов.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Нормативные основы Программы определяют требования к различным сторонам тренировочного процесса по фигурному катанию: уровню спортивного мастерства на этапах спортивной подготовки; соотношению средств всесторонней подготовки; показателям соревновательных нагрузок; величине и структуре тренировочных нагрузок; контрольным нормативам подготовленности спортсменов.

Комплектование групп спортивной подготовки по фигурному катанию, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом специфики вида спорта «Фигурное катание на коньках» в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Данная Программа реализуется в ДЮСШ на двух этапах: тренировочном (этап спортивной специализации) и совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этапы и минимальное количество лиц указаны в таблице 1.

***Таблица 1.* Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц в группе, проходящих спортивную подготовку по фигурному катанию на коньках**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки  | Длительность этапа (в годах)  | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)  | Наполняемость групп (человек)  |
| Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | 5 | 7 | 5-8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 10 | 3-4 |

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, занимающихся и не может превышать:

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Максимальные объемы тренировочной нагрузки по этапам и годам обучения указаны в таблице 2.

***Таблица 2.* Максимальные объемы тренировочной нагрузки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки  | Тренировочный этап(этап спортивной специализации)  | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Без ограничений |
| Количество часов в неделю | 16-18 | 16-18 | 22 | 22 | 22 | 28-32 |

Данный режим в полной мере позволяет освоить программный материал, и не превышает предельные нормы тренировочной нагрузки (таблица 3), установленными Федеральным стандартом спортивной подготовки по фигурному катанию.

***Таблица 3.* Предельные тренировочные нагрузки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этап |
| Тренировочный(этап спортивной специализации) | Совершенствование спортивного мастерства |
| 1-2 год обучения | 3-5 год обучения |
| Количество часов в неделю | 16-18 | 22 | 28-32 |
| Количество тренировок в неделю | 7-8 | 9-12 | 9-14 |
| Общее количество часов в год | 832-936 | 1144 | 1456 - 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 364 - 416 | 468 - 624 | 468 - 728 |

На этапе совершенствования спортивного мастерства работа осуществляется только по индивидуальным планам спортивной подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки на тренировочном этапе определяется тренером-преподавателем (тренером) и зависит от специализации, уровня подготовленности и годового плана соревновательной деятельности спортсмена.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства в ДЮСШ, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов приведенной в таблице 4.

***Таблица 4.* Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки(количество дней) | Оптимальное число участников |
| Тренировочный этап | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные сборы к предсезонной подготовке | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - | 21 |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 14 | 18 |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ | 14 | 14 |  |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 14 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 3 дней, но не более 2 раз в год | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | До 42 дней | В соответствии с правилами приема |

С учетом квалификации, возраста спортсмена, условий тренировки и годового плана соревновательной деятельности разрабатываются годовые планы подготовки. Соотношение объемов по видам подготовки на этапах указаны в таблице 5.

***Таблица 5.* Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках»**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этап и годы спортивной подготовки |
| тренировочный | совершенствования спортивного мастерства |
| до 2 лет | свыше 2 лет |
| Общая физическая подготовка (%)  | 17-23 | 10-14 | 9-11 |
| Специальная физическая подготовка (%)  | 17-23 | 17-23 | 13-17 |
| Техническо-тактическая подготовка (%)  | 46-58 | 49-62 | 54-69 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)  | 2-4 | 3-5 | 2-4 |
| Участия в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)  | 4-6 | 7-9 | 9-11 |

**2.1. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по Программе, может быть зачислено в ДЮСШ, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти. Спортсмен должен иметь заключение врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по фигурному катанию.

Минимальный возраст для зачисления в группу: на тренировочный этап – 7 лет, на этап совершенствования спортивного мастерства – 10 лет.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

Достижение спортсменом максимальных спортивных результатов обусловлено наличием у него способностей - психофизических свойств, от которых зависят успешность выполнения определенной тренировочной и соревновательной (продуктивной) деятельности. Поэтому при зачислении спортсмена на Программу спортивной подготовки по фигурному катанию необходимо учитывать что, в индивидуальных видах спорта большую роль играют морально-волевые качества. Фигурист не может добиться успеха в тренировке и на соревнованиях, если он не имеет таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, решительность, самостоятельность, инициативность. Высокое развитие этих качеств определяет силу воли. Воля - это психическая деятельность, выражающаяся в сознательных действиях и поступках, направленных на достижение поставленных целей. В фигурном катании воля особенно четко проявляется в действиях и поступках, связанных с преодолением различных трудностей.

Высокий уровень мастерства фигуристов обеспечивает эффективность тактических действий. Тактические действия фигуриста во многом зависят от быстроты оперативного мышления, быстроты реакции, ориентировки и сообразительности, способности быстро сделать экспресс-анализ соревновательной ситуации, принять правильное решение и тактически целесообразно его выполнить. Именно в условиях жесткого противоборства соперников проявляются и совершенствуются все виды подготовленности и специальные физические качества фигуристов.

Спортсмен, зачисленный на обучение по Программе, должен обладать физическими качествами, необходимыми фигуристу (таблица 6) и выполнять нормативы, заданные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» (таблицы 7, 8).

***Таблица 6.* Влияние физических качеств и телосложения на результативность в фигурном катании на коньках**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение**  | **Уровень влияния**  |
| Скоростные способности  | 2 |
| Мышечная сила  | 2 |
| Вестибулярная устойчивость  | 3 |
| Выносливость  | 2 |
| Гибкость  | 3 |
| Координационные способности  | 3 |
| Телосложение  | 3 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

***Таблица 7.* Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы тренировочного этапа (этап спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6,8с) | Бег 30 м (не более 7 с) |
| Координация | Челночный бег 3\*10 м (не более 9,0 с) | Челночный бег 3\*10 м (не более 9,1 с) |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз) |
| Прыжки на скакалке наодной ноге за 60 с(не менее 39 раз) | Прыжки на скакалке наодной ноге за 60 с(не менее 39 раз) |
| Скоростно - силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 125 см) | Прыжок в длину с места(не менее 118 см) |
| Прыжок вверх с места(не менее 29 см) | Прыжок вверх с места(не менее 26 см) |
| Подъем туловища изположения лежа за 60 с(не менее 13 раз) | Подъем туловища изположения лежа за 60 с(не менее 12 раз) |
| Сгибание и разгибания рукв упоре лежа за 60 с(не менее 14 раз) | Сгибание и разгибания рукв упоре лежа за 60 с(не менее 8 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых руквперед - назад (ширинахвата не более 45 см) | Выкрут прямых руквперед - назад (ширинахвата не более 35 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническаяпрограмма | Обязательная техническаяпрограмма |
| Спортивный разряд | Второй юношеский разряд |

***Таблица 8.* Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы этапа совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6,0с) | Бег 30 м (не более 6,3 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 4 мин 60 с) | Бег 1000 м (не более 4 мин 90 с) |
| Координация | Челночный бег 3\*10 м (не более 8,3 с) | Челночный бег 3\*10 м (не более 8,5 с) |
| Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз) | Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз) |
| Прыжки на скакалке наодной ноге за 60 с(не менее 85 раз) | Прыжки на скакалке наодной ноге за 60 с(не менее 85 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места(не менее 181 см) | Прыжок в длину с места(не менее 171 см) |
| Прыжок вверх с места(не менее 41 см) | Прыжок вверх с места(не менее 35 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см) | Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 311 см) |
| Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническаяпрограмма | Обязательная техническаяпрограмма |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, обязан соблюдать установленный спортивный режим, выполнять в полном объеме мероприятия, предусмотренные программой спортивной подготовки и планом подготовки к спортивным соревнованиям, своевременно проходить медицинские осмотры.

Лица, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие предъявленные Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

**2.2. Требования к кадрам, осуществляющих спортивную подготовку**

Для реализации Программы необходимо соблюдать требования к кадрам, осуществляющих спортивную подготовку по фигурному катанию. Уровень квалификации тренеров должен соответствовать требованиям, определенным 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) (далее ЕКСД):

* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
* на этапах совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

**2.3. Требования к материально-техническому обеспечению программы спортивной подготовки**

Для реализации Программы необходимо:

* наличие площадки для фигурного катания на коньках;
* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России № 613н от 09.08.2010 «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, должна иметь оборудование, инвентарь, спортивную форму и обувь в объеме, необходимом для качественного проведения тренировочного процесса, согласно требованиям Федеральных стандартов спортивной подготовки, «Табеля оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем» (приказ Госкомспорта России от 26.05.2003 № 345) и «Табеля обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования» (приказ Госкомспорта России от 03.03.2004 № 190/л) (таблицы 9,10,11).

***Таблица 9.* Оборудование и спортивный инвентарь, для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Наименование  | Единица измерения  | Количество изделий  |
| Оборудование и спортивный инвентарь |
| 1. | Автомашина поливомоечная и/илильдоуборочная машина (машина для заливки льда) | штук | 2 |
| 2. | Кегли для разметки площадки | штук | 40 |
| 3. | Станок для заточки коньков | штук | 4 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |
| 4. | Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг | комплект | 5 |
| 5. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 3 |
| 6. | Гири спортивные 16, 24, 32 кг | комплект | 2 |
| 7. | Инвентарь для заливки и уборки льда | комплект | 2 |
| 8. | Зеркало | штук | 2 |
| 9. | Козел гимнастический | штук | 1 |
| 10. | Конь гимнастический | штук | 3 |
| 11. | Магнитофон (CD проигрыватель) переносной | штук | 1 |
| 12. | Мат гимнастический | штук | 20 |
| 13. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 14. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 15. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 16. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 17. | Станок хореографический | комплект | 2 |
| 18. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 19. | Стойка для приседания со штангой | пар | 1 |
| 20. | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 1 |

***Таблица 10.* Оборудование и спортивный инвентарь, выдаваемые в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Ед. измерения | тренировочный этап(этап спортивной специализации) | этап совершенствования спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Коньки для фигурного катания | пар | 1 | 1 | 1 | 1 |

\*из расчета на одного занимающегося

***Таблица 11.* Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Ед. измерения | тренировочный этап(этап спортивной специализации) | этап совершенствования спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Костюм для соревнований | штук | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Костюм спортивный тренировочный | штук | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Футболка спортивная | штук | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Чехол для коньков | пар | 1 | 1 | 1 | 1 |

\*из расчета на одного занимающегося

В случае отсутствия собственных спортивных сооружений у организации, осуществляющей спортивную подготовку, должны быть предусмотрены соответствующие расходы на арендную плату (использование).

**2.4. Требования к участию лиц в спортивных соревнованиях**

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по виду спорта «Фигурное катание на коньках», направляются на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных и спортивных мероприятий (индивидуальные планы подготовки) и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для участия в спортивных соревнованиях лица, проходящих спортивную подготовку: должны выполнить следующие требования:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «Фигурное катание на коньках»;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Фигурное катание на коньках»;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Минимальный объем соревновательной деятельности спортсмена должен соответствовать показателям, определенным Федеральным стандартом спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках (таблица 12). Предельный объем соревновательной деятельности определяется тренером-преподавателем (тренером), осуществляющим спортивную подготовку. Необходимость участия спортсмена в соревнованиях, не вошедших в план физкультурных и спортивных мероприятий, должна быть обоснована тренером-преподавателем (тренером) на тренерском совете. Не рекомендуется превышать планируемые показатели соревновательной деятельности более чем 15-20%.

***Таблица 12.* Планируемые показатели соревновательной деятельности по фигурному катанию на коньках**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|
| до 2 лет | свыше 2 лет |
| Контрольные | 3 | 3 | 3 |
| Отборочные | 1 | 2-3 | 2-3 |
| Основные | 2 | 4-6 | 5 |

ДЮСШ, реализующая Программу должна осуществлять:

* обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно,
* обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

**2.5. Структура спортивной тренировки в годичном цикле**

В подготовке высоко­квалифицированных спортсменов встречается построение годич­ной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и реже трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенно­го» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не плани­руются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортив­ной формы - создание прочного фундамента (общего и специаль­ного) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревнова­тельном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготов­ленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся не­посредственная подготовка к основным соревнованиям и сами со­ревнования. Переходный период (период временной утраты спортив­ной формы) направлен на восстановление физического и психиче­ского потенциала после высоких тренировочных и соревнователь­ных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготов­ки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап.

**Общеподготовительный этап** Основные задачи этапа - повы­шение уровня физической подготовленности спортсменов, совер­шенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение но­вых сложных соревновательных программ. Длительность этого эта­па зависит от числа соревновательных периодов в годичном цик­ле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягива­ющий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тре­нировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недель­ных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объе­мов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способ­ствующих овладению новыми соревновательными программами.

**Специально подготовительный этап.**На этом этапе стабилизи­руются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повыша­ется интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

**Соревновательный период** (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достиг­нутого уровня специальной подготовленности и достижение вы­соких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи реша­ются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревнова­тельном периоде осуществляют в соответствии с календарем глав­ных соревнований, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2—3. Все ос­тальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

**Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы.**На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортив­ной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

**Этап непосредственной подготовки к главному старту.**На этом этапе решаются следующие задачи:

* восстановление работоспособности после главных отбороч­ных соревнований (Первенство и Чемпионаты Красноярского края) и чемпионатов страны;
* дальнейшее совершенствование физической подготовленно­сти и технико-тактических навыков;
* создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и само регуляции состояний;
* моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
* обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, тех­нической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 не­дель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способ­ностей, обусловливающих высокий уровень спортивных достиже­ний, другой - на подведение спортсмена к участию в конкрет­ных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

**Переходный период.** Основными задачами этого периода являют­ся обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очеред­ного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на пол­ноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, со­став применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индиви­дуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем ра­боты сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное со­держание переходного периода составляют разнообразные сред­ства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышает­ся, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного пери­ода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего мак­роцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленнос­ти по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляю­щих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла опре­деляются многими факторами. Одни из них связаны со специфи­кой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложив­шейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организаци­ей подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудова­ние и инвентарь, восстановительные средства, специальное пи­тание и т.п.).

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть Программы определяет содержание учеб­ного материала по основным видам подготовки, его преемствен­ность ипоследовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревнователь­ных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические матери­алы и методические рекомендации по проведению тренировочного процесса и воспитательной работы.

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

**по фигурному катанию**

Наибольшую значи­мость для практики в фигурном катании имеют, практические формы занятий. Они мо­гут различаться по цели, количественному составу спортсменов и степени разнообразия решаемых задач.

Исходя из цели, все занятия подразделяются на:

* тренировочные;
* контрольные;
* соревновательные.

**Тренировочные занятия** целиком посвящены повы­шению эффективности выполнения ранее разученных движений и совершенствованию работоспособности.

**Контрольные занятия** проводятся с целью проверки уровня готовности спортсменов. На таких занятиях при­нимаются зачеты по технике, проводится прикидка. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отста­вание отдельных спортсменов, и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно за­вершают определенный этап подготовки, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера-преподавателя.

**Сорев­новательная форма занятий** проводится с выявлением победителей, награждением и прочей атрибутикой офи­циальных состязаний. Такие формы занятий очень по­лезны для накопления иногда недостающей соревнова­тельной практики.

По количественному составу все занятия можно под­разделить на:

* индивидуальные,
* групповые;
* индивиду­ально-групповые.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (и*ндивидуальная форма),*осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства. Важно отме­тить, что индивидуальные занятия фигуристы могут прово­дить самостоятельно при активном или пассивном наблюдении тренера-преподавателя.

По степени разнообразия решаемых задач а, следо­вательно, по разнообразию тренировочных программ (заданий) следует различать два типа тренировочных занятий по фигурному катанию с избирательной (преимущественной) и комплексной направленностью. Их основное различие сводится к количеству решаемых за­дач. В занятиях *избирательной направленнос­ти* решается, как правило, какая-либо одна задача, а в *комплексных занятиях* применяются тренировочные про­граммы, позволяющие решить 2—3 задачи и более. Комплексные занятия в спорте применяются относитель­но редко. Встречаются два их варианта:

* с последова­тельным решением 2—3 различных задач, для чего за­нятие соответственно делится на две-три части;
* с па­раллельным решением обычно двух задач в занятии.

При проведении комплексных занятий возникают два методических вопроса:

* какую последовательность в применении тренировочных заданий признать рациональ­ной;
* как определить рациональное соотношение меж­ду величинами различных тренировочных заданий.

Занятия избирательного типа в практике спорта наи­более применительны. Они позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи, что в большей мере содействует конструктивным адаптационным про­цессам в организме спортсмена. Выделяются три варианта таких занятий:

* с исполь­зованием на протяжении определенного этапа ограни­ченного числа однообразных, широко рекомендуемых, привычных и стабильных тренировочных заданий;
* с существенным варьированием тренировочных заданий на разных этапах тренировки;
* с использованием обшир­ного комплекса различных однонаправленных трениро­вочных заданий, применяемых в режиме нескольких ме­тодов тренировки.

**3.2. Общие требования безопасности на занятиях по фигурному катанию на коньках**

С учетом специфики вида спорта и условий организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по фигурному катанию на коньках осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К занятиям по фигурному катанию на коньках допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по фигурному катанию на коньках необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации ДЮСШ.

В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок при выполнении упражнений, требования тренера и правила личной гигиены.

Спортсменам запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

Спортсмены должны выполнять все требования тренера.

Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к другим спортсменам и тренерам-преподавателям - недопустимы.

**3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

С учетом специфики вида спорта комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития.

При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо руководствоваться специфическими принципами спортивной тренировки, такими как: единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок; волнообразность динамики нагрузок; цикличность тренировочного процесса.

Содержа­ние соревнований и факторы, обусловливающие высокий спортивный результат, служат основным ориентиром при планировании подготовки спортсменов.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладевать все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками.

Программой спортивной подготовки предусматривается ежегодное увеличение объемов тренировочной нагрузкой. Данные показатели могут быть изменены в сторону увеличения (решением тренерского совета), но не должны превышать предельных норм тренировочной нагрузки, установленных Федеральным стандартом спортивной подготовки (таблица 2).

Предельные объемы соревновательной деятельности зависят от этапа подготовки и уровня подготовленности спортсмена. Чем выше уровень подготовленности фигуристов, тем выше ранг соревнований, в которых они выступают и, следовательно, объем соревновательной деятельности.

**3.4. Программный материал для практических и теоретических занятий**

 Многолетний процесс подготовки фигуристов должен строиться с учетом основных методических положений:

* строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, девушек, юношей и взрослых спортсменов.
* соответствие педагогических воздействий возрасту занимающих предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные, психические) должны быть доступны для каждого занимающегося.

 Также необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки.

 Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация.

 Единство общей и специальной подготовки.

 Непрерывность тренировочного процесса.

 Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

 Волнообразность динамики нагрузок.

 Цикличность тренировочного процесса.

 Строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки фигуристов.

 Подготовка спортсменов, специализирующихся в фигурном катании на коньках, проводится в несколько этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу. Важное значение при зачислении в группу имеет уровень владения коньками, а также координационные способности. При зачислении в группы дети проходят тестирование по показателям физического развития, физической подготовленности, координационным показателям. В течение всего периода обучения проводится сдача контрольных нормативов. В многолетней подготовке фигуристов необходимо соблюдать принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, что является основополагающим при использовании физического воспитания в процессе многолетних занятий физическими упражнениями.

Этот принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания ребенка в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, применительно к меняющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма.

В процессе многолетней подготовки необходимо соблюдать основные принципы физического воспитания.

 Принцип ***непрерывности процесса физического воспитания,*** состоящий:

* в последовательности тренировочной нагрузки «от легкого к трудному», «от простого к сложному», от широкого фундамента физической подготовки к узкой специализированной подготовке;
* в обеспечении постоянной преемственности опыта занятий (устраняя длительные перерывы между ними, которые значительно снижают эффективность предыдущих тренировок).

Принцип ***системного чередования нагрузок и отдыха.*** Оперируя различными вариантами чередования нагрузки и отдыха, а также величиной и направленностью нагрузок, можно добиться максимального результата.

Принцип ***постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий*** обуславливает систематическое повышение требований кпроявлению двигательных и психических функций, повышение сложностизаданий и увеличения нагрузок.

В принципе ***адаптированного сбалансирования динамических нагрузок***

выделяется три положения:

* суммарная нагрузка, используемая в тренировочном процессе не должна вызывать негативных последствий в здоровье, что требует постоянного контроля за срочным, отставленным и кумулятивным эффектами нагрузки;
* по мере адаптации к применяемой нагрузке необходимо се увеличение;
* использование суммарных нагрузок в зависимости от состояния спортсмена и желания тренера может давать эффект снижения стабилизации или ее увеличение;

В данной ситуации используют две формы динамики суммарной нагрузки - ступенчатую и волнообразную, использование линейновосходящей формы воз можно на коротких этапах (ударная педеля) или в самом начале занятия физическими упражнениями.

Принцип ***циклического построения занятий*** предусматривает наличие 3-х видов циклов:

* **микроциклы** (5-6 дней) характеризуются повторностью применения упражнений с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха.

Первый микроцикл продолжительностью 5 дней – самый короткий, суммарный уровень нагрузки в этом микроцикле достигает средних величин. Это связано с задачей врабатывания организма для выполнения дальнейшей работы.

Второй микроцикл длится 6 дней, суммарный уровень нагрузки достигает средне больших величин. Этот микроцикл служит отправной точкой для решения основных задач подготовительного этапа: повышение уровня физической подготовленности спортсменов и совершенствование физических качеств.

Третий микроцикл длится также 6 дней, суммарный уровень нагрузки достигает больших величин. В этом микроцикле идет целенаправленная работа по совершенствованию уровня функциональной и физической подготовленности спортсменов, а также дальнейшее совершенствование физических качеств.

* **мезоциклы (месячные**) включают в себя от двух до шести микроциклов, в которых меняется содержание, порядок чередования и соотношение средств и нагрузки. Кроме того, следует отметить, что на протяжении всего мезоцикла параллельно проводятся восстановительные и лечебно-профилактические мероприятия.
* **макроциклы (годичные, четырехгодичные),** в которых развивается процесс физического воспитания на фоне долговременного периода. Основной задачей данного принципа является завершение циклов тренировки, прогрессирование кумулятивных эффектов, поступательного развития общей и специальной подготовленности занимающихся.

При построении многолетнего процесса подготовки фигуристов необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у мужчин и женщин. Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения, т.е. с 13 лет, и связан с увеличением мышечной массы и веса тела. У девочек показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. те из них, которые имеют разные физиологические механизмы.

Наиболее благоприятным периодом для избирательно-направленного развития скоростно-силовых способностей является возраст от 7 до 10 лет, где за относительно меньшее время достигается наибольший эффект развития этих способностей. Развитие различных систем в онтогенезе следует рассматривать в связи с общими закономерностями становления организма, выраженными в последовательной смене фаз, этапов и периодов развития в целом. Их учет при планировании тренировок чрезвычайно важен. Установлено, что различные неблагоприятные факторы внешней среды (неполноценное питание, кислородное голодание, чрезвычайные физические и психологические нагрузки и др.) приводят к разным результатам - в зависимости от того, на какой период развития организма приходится их воздействие.

***Таблица13.* Примерные благоприятные периоды развития двигательных качеств**

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели,физические качества | Возраст, лет |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

В таблице представлены сенситивные периоды развития двигательных способностей в многолетнем периоде подготовки спортсмена — от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, продолжительность которого составляет 12-14 лет. За этот период спортсмен проходит качественно различные периоды индивидуального формирования.

Исследование онтогенеза в этом аспекте привело к выявлению динамики в возрастных зонах и особенностей морфофункциональных изменений организма в пределах различных периодов. Определено, в частности, что различные органы и системы организма формируются, созревают, развиваются на протяжении рассматриваемого периода неравномерно.

Тренировочный этап охватывает возраст 12-17 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц возрастает и их сила, особенно в 13 - 14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервации мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движении. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений, повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные. Возраст 18-20 лет приходится на этап совершенствования спортивного мастерства. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стон и кисти, заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы. В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Основываясь на обобщении приведенных данных, можно выделить примерные возрастные границы на период обучения на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11- 13 лет у девочек. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных фигуристов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволяет правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем тренировочном процессе юных фигуристов. Такой подход обеспечивает рациональность построения тренировочного процесса, определяет целесообразность использования средств и методов подготовки на последующих этапах, в реализации которых все более значимыми являются специфичность и интенсивность воздействий на организм. На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются все более специфические задачи подготовки. При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена и специализации в основном соревновательном упражнении. Структура спортивной подготовки на данном этапе приобретает выраженные специализированные и индивидуальные черты, характеризующиеся гибкостью использования основных и дополнительных тренировочных средств с целью значительного повышения специальной подготовленности. Многолетняя спортивная подготовка требует целевой направленности по отношению к достижению высшего спортивного мастерства. В связи с вышесказанным в течение всего периода проводится оценка здоровья, физического развития и функционального состояния. Достижение уровня высшего спортивного мастерства требует освоения значительных объемов и интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной. Это требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что возможно при рационализации структуры тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и должном медико-биологическом контроле за состоянием здоровья занимающихся.

Подготовка спортсмена высокого класса – комплексная задача тренировки, всестороннего развития. Дифференциация задач подготовки, снижение объема средств подготовки па начальном этапе занятий в значительной мере снижает возможности достижения высшего спортивного мастерства. Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одном периоде интенсивно развиваются одни качества и психические состояния, в другом - совсем иные. Поэтому важно сохранить, поддержать, вовремя использовать эти состояния, с целью наиболее полного развития тех или иных качеств в сенситивные периоды. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.

 Следует при оценке состояния развития фигуристов опираться па следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном этапе развития.

***Таблиц*а *14*. Оценка особенностей внешнего вида**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Особенности телосложения и****пропорции тела** | **Характеристика и оценка особенностей** |
| **Хорошо** | **Удовлетворительно** | **Неудовлетворительно** |
| **1** | Длина шеи | Длинная | Средняя | Короткая |
| **2** | Форма спины | Прямая | Сутуловатая | Сутулая |
| **3** | Длина ног | Длинные,нормальные | Незначительно короче, нормальной длины | Короткие |
| **4** | Форма ног | Прямые или с небольшимискривлением голени | Значительноеискривлениеголени | Х-образные, О-образные,Выступление внутреннихнад мыщелков бедра |
| **5** | Полнота ног | Ниже средней упитанности | Средняяупитанность | Выше среднейупитанности |
| **6** | Форма таза | Узкий | Средний | Широкий |

***Таблица 15.* Оценка подвижности в суставах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний** | **Характеристика и оценка подвижности** |
| **Хорошо** | **Удовлетворительно** | **Неудовлетворительно** |
| **1** | Подвижность тазобедренного сустава,Подъем ноги – впереди в сторону | Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону | Нога поднимаетсялегко ниже уровняплеч, но не менеечем на 100° | Нога поднимаетсяниже уровня 90°.Нога отводится всторону с напряжением |
| **2** | Выворотность стоп.Испытуемый стоит впозиции № 1 (хореографической) | Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх | Стоит на всейстопе, но не можетразогнуть пальцыног | Опирается набольшой палец ноги.Ступни несколькосведены внутрь |
| **3** | Активное скручиваниекорпуса, без смещенияног, опирающихся обпол | Вращениевправо болеечем на 90° | Вращение влевоменее чем на 90° | Корпус малоскручивается |
| **4** | Наклон назад, стоя напрямых ногах, держась за стул | Хороший про-гиб в пояснице по всему позвоночнику | Хороший прогиб впояснице, но не по всей длине позвоночника | Слабый прогиб в пояснице. |
| **5** | Гибкость позвоночника Наклон вперед встойке на прямыхногах, пятки и носкивместе (пассивный). | Испытуемыйголовойкасаетсяколеней ног | Не достает головой коленей ног, н достает, но достает ладонями пол | Не достаеткончиками пальцевдо пола |

Успешное совершенствование соревновательной деятельности необходимо вести с опережением формирования спортивно-технического мастерства, что подразумевает овладение умениями и навыками в режиме соревновательной деятельности.

Подготовка строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в процессе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом – быстрота и т.д. Эти сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств и тренер должен в своей работе активно их развивать, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а тем более у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебный процесс. Физическая подготовка спортсменов включает в себя силовую, скоростную, скоростно силовую подготовку, упражнения на развитие быстроты, гибкости, координации движений. Высокий уровень развития аэробных возможностей позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы. Все вышеперечисленные стороны подготовки спортсменов взаимосвязаны, поэтому стратегия и тактика подготовки фигуристов различных возрастов состоит в учете всех этих составляющих. Главное – умело спланировать и организовать тренировочный процесс и управлять им, не забывая об индивидуальных особенностях спортсмена.

* + 1. **Физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП), способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

Физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических способностей, которые, так или иначе, обуславливают успех в спортивной деятельности, являясь фундаментом специальной физической подготовки. Эта сторона подготовки имеет большое значение на начальных этапах спортивного совершенствования. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности.

Высокие достижения зависят от нескольких обобщенных факторов, определяющих спортивную работоспособность. К числу важнейших относятся: высокий уровень аэробных и анаэробных энергетических возможностей, скоростно-силовой подготовленности и технического мастерства, а также фактор специфических способностей фигуристов, обусловливающий эффективность работоспособности.

**Увеличение мышечной массы**

Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц.

*Упражнения с отягощениями* (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания.

 *Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера*: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах.

*Прыжковые упражнения*: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

**Развитие гибкости**

Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

*Общеразвивающие упражнения* с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них.

*Упражнения с помощью партнера*: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в передне-заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

*Упражнения с гимнастической палкой* с изменением ширины хвата или со сложенной в четверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги.

*Упражнения на гимнастической стенке*, гимнастической скамейке. Динамические упражнения – увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

**Координация движений и развитие ловкости**

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

*Разнонаправленные движения рук и ног*. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.).

*Входы в поворот с правой и левой ноги*, прокат по дуге на внутреннем ребре левого конька, спирали, катание по повороту малых радиусов т.д.

**Общеподготовительные упражнения**

*Упражнения для рук и плечевого пояса*. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

 *Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

*Упражнения для шеи и туловища*. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа па спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для всех групп мышц* могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания па одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

**3.4.2.Техническая подготовка**

Техническая подготовка является одной из важных составляю­щих системы подготовки фигуристов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, такти­ческой и психологической) и во многом определяет уро­вень спортивного мастерства фигуристов. Высокая техническая подготовленность спортсмена позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в эк­стремальных условиях соревновательной деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки фигуристов технической подготовке следует уделять должное внимание.

Основой технической подготовки фигуристов является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжению по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворота, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин».

Особое внимание, как одна из основных форм технической подготовки фигуристов, приобретает хореографическая подготовка, цель которой: развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

**3.4.3. Тактическая подготовка**

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовкифигуристов является тактическая подготовка.

В тренировочном процессе, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (свыше двух лет обучения) и этапе совершенствования спортивного мастерства, подготовка занимает первостепенное значение, на нее отводится наибольший объем тренировочной работы.

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения.

Приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. Изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности. Активная тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий.

Пассивная тактика – заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями.

Принципы разработки тактического плана.

Знать своих соперников:

* у кого можно выиграть;
* против кого шансов нет;
* кто из соперников равного уровня.

**3.4.4. Теоретическая подготовка**

 Теоретическая подготовка проходит в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

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

 Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах тренировочного этапа спортивной специализации для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед.

 Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

 При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице 16 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

***Таблица 16.*** **Примерный план теоретической подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Название темы | Краткое содержание темы | Учебные группы |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. | Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. | Весь период подготовки |
| 2. | История вида спорта. Развитие Фигурного катания на коньках. | История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта.Искусство катания на коньках в дореволюционной России.История и развитие фигурного катания в СССР, РФСоветские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх.История Фигурного катания в регионе, городе. | Весь период подготовки |
| 3. | Сведения о строении и функциях организма человека. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему.Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. | Весь период подготовки |
| 4. | Личная и общественная гигиена.Закаливание организма. | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питании спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках.Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста. | Весь период подготовки |
| 5. | Правила поведения во дворце спорта. | Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке. | Весь период подготовки |
| 6. | Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. | Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.Первая помощь при ожогах и обморожениях.Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. | Весь период подготовки |
| 7. | Терминология фигурного катания на коньках. | Названия элементов.Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов. | Весь период подготовки |
| 8. | Правила организации и проведения соревнований. | Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ. | Весь период подготовки |
| 9. | Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом. | Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение.Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Противопоказания массажу. | Весь период подготовки |
| 10. | Физическая подготовка. | Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств фигуриста. | Весь период подготовки |
| 11. | Единая всероссийская спортивная классификация.  | Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов. | Весь период подготовки |

**3.4.5. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности фигуристов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата

**Построение психологической подготовки**

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздей­ствия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных фигуристов. Вместе с тем на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в боль­шей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

* *в подготовительном периоде* наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:
* воспитание личностных качеств фигуристов, развитие их спортивного интеллекта;
* развитие волевых качеств;
* формирование спортивного коллектива;
* развитие специализированного восприятия;
* развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
* развитие оперативного мышления;

*в соревновательном периоде* акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настра­иваться на предстоящие соревнования и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

*в переходном периоде* ведущую роль занимают средства и ме­тоды нервно-психического восстановления.

**3.4.6. Воспитательная работа**

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в ДЮСШ состоит в том, чтобы юные фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения , которое должно быть доказательным . Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требований к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом; не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым и юные спортсмены должны осознавать его как необходимую меру. В практике ДЮСШ могут применять такие виды наказаний как порицание со стороны тренера, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

Важное значение имеет самовоспитание юного спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияет спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной само регуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера – воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются: расширение и углубление теоретических знаний в фигурном катании на коньках.

Спортсмены должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок; планирование занятий не только по объему и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие; оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годичных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий ‘ на дом ‘. Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений.

Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

* развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий фигурным катанием на коньках;
* формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
* воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
* воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;
* развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию тренировочного процесса в спортивных школах.

**3.4.7. Восстановительные мероприятия**

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

* Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.
* Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

**Педагогические средства восстановления** являются основными и предусматривают следующие.

Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

Оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов.

Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

* выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю врабатываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;
* выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;
* применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;
* выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок -эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;
* обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

**Гигиенические средства восстановления** включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

**Медико-биологические средства восстановления** включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

*Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.*

***Фармакологические средства имеют следующие группы:***

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

 **Кислородотерапия** применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипребарическая оксигинация.

**Тепловые процедуры** широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электропроцедуры (синусоидальные – модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электостимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

**Психологические средства восстановления** позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

**3.4.8. Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судей­ства соревнований. Она проводится учащимися в трениро­вочных группах и группах спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в орга­низации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

 Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на этапе совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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

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

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

 Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

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

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

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

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

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

 Учащиеся этапа ССМ должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

 Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

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

**3.4.9. План антидопинговых мероприятий**

Для эффективной реализации антидопинговой профилактики необходимо: проведение информационно-просветительских и методических семинаров со спортсменами и разъяснительной работы по проблеме допинга с родителями молодых спортсменов; распространение обучающих комплектов; создание видеосюжетов на тему антидопинга; проведение массовых спортивных мероприятий с использованием антидопинговой пропаганды; организация передвижных выставок, пропагандирующих спорт без допинга.

**Методические семинары для спортсменов**

Основная цель проведения методических семинаров для спортсменов состоит в повышении уровня осведомленности спортсменов ДЮСШ в вопросах антидопинга. Семинары планируется проводить по следующим основным темам:

* последствия применения допинга для здоровья;
* последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
* антидопинговые правила;
* принципы честной игры.

При работе с молодежью необходимо применять доступную для их понимания форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до молодежи материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

**Обучающие комплекты**

 Необходимым условием эффективной реализации антидопинговой профилактики является разработка и выпуск обучающих комплектов, в которые войдут печатные материалы (брошюры, открытки, плакаты, календари, стикеры и др.) и компакт-диск.

Дополнительно в рамках проведения спортивных мероприятий и фестивалей необходимо распространять брошюры, значки, ручки и т.д.

**Спортивные мероприятия**

Во время проведения спортивных мероприятий (соревнований, турниров, фестивалей) необходимо:

проведение активной антидопинговой пропаганды (например, «молодежь против допинга!») и пропаганды принципов честной игры с использованием плакатов, лозунгов, растяжек и др.;

распространение брошюр, открыток, стикеров, значков, ручек, и др. на тему антидопинга.

В целях повышения эффективности профилактической работы по линии борьбы с допингом среди молодежи в дальнейшем планируется провести ряд дополнительных мероприятий:

* разработать и реализовать проект повышения уровня осведомленности в вопросах допинга тренеров ДЮСШ;
* разработать и внедрить «Антидопинговый час» в тренировочный процесс;
* развивать сотрудничество с другими организациями для обмена опытом в вопросах профилактики использования допинга.
1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Система контроля и зачетные требования в программе на спортивной подготовке фигуристов включают:

* конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фигурное катание на коньках;
* требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап подготовки;
* виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
* комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

**4.1. Требования к результатам реализации Программы**

Результатом реализации Программы является:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Фигурное катание на коньках»;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* сохранение здоровья спортсменов.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется с учетом решения тренерского совета на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Федеральными стандартами спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном федеральным стандартом, раздел 5 пункт 16.

**4.2. Организация контроля за процессом спортивной подготовки**

Организация контроля за выполнением требований Федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией программы спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, осуществляется в соответствии с локальными актами ДЮСШ, осуществляющей спортивную подготовку.

Предметом контроля является: содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технико-тактической и др.), состояние здоровья и возможности функциональных систем.

Частота контроля зависит от особенностей годичного планирования, индивидуальных планов подготовки спортсменов, календаря соревнований и решаемых задач на этапе.

**Контроль за содержанием тренировочного процесса и соревновательной деятельности.**

Контроль за соревновательными воздействиями выражается в контроле за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок. Наиболее информативными характеристиками являются:

* специализированность – мера сходства любого тренировочного средства с соревновательным упражнением;
* сложность (координационная и психическая) – характеризуется возможностями спортсмена удовлетворять требованиям, которые возникают перед ним в связи с выполнением упражнения;
* направленность – она проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие разных двигательных качеств;
* объем и интенсивность – определяет степень воздействия нагрузки упражнений на организм спортсменов.

**Физическая подготовленность**Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств. При этом основное внимание уделяется ведущим для хоккея физическим качествам или отдельным способностям, влияющих на результативность. Уровень общей и специальной физической подготовленности оценивается по контрольно-переводным нормативам. Выполнение данных нормативов является одним из оснований по переводу на следующий этап подготовки (таблицы 7-8).

Кроме того, контроль за развитием основных физических качеств в годичном цикле осуществляется по контрольному тестированию два раза в год (сентябрь и май).

**Технико-тактическая подготовленность**

Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

 Контроль техники осуществляют визуально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Оценка **состояния здоровья и основных функциональных систем** спортсмена осуществляется через:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год (согласно графика);

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной тренировки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

**4.3. Методические указания по организации тестирования**

 Оценка уровня подготовленности спортсмена определяется тестированием. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения объективности результатов тестирования не­обходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Оценка уровня физической подготовленности спортсменов должна проводиться систематически, это дает возмож­ность сравнивать значения показателей на разных этапах трени­ровки и в зависимости от динамики приростов в тестах норми­ровать нагрузку. Эффективность нормирования зависит от точности резуль­татов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизи­ровать методику тестирования.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации:

* режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний спортсмена, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым;
* разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
* тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;
* схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
* интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
* спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Описание методики выполнения любого теста должно учиты­вать все эти рекомендации.

**4.4. Методические указания по методам и организации медико-биологического контроля**

Методика контроля медико-биологических показателей спортсмена зависит от задач, условий, наличия аппаратуры, формы обследования, состояния и уровня подготовленности и вида спорта обследуемого. Но при этом во всех случаях сохраняются общие положения комплексной методики врачебного обследования спортсменов, которая включает в себя:

- общий и спортивный анамнез;

- общий врачебный осмотр;

- соматоскопию и антропометрию;

- исследование сердечно-сосудистой системы;

- исследование системы дыхания;

-исследования нервной системы, нервно-мышечного аппарата и анализаторов;

- состояние слуха и острота зрения;

- функциональная проба с физической нагрузкой с исследованием ЧСС и АД, тип реакции, быстрота восстановления, ЭКГ до и после нагрузки;

- клинический анализ крови и мочи. При первичном анализе обязательно также рентгеноскопия грудной клетки или флюорография.

Для того чтобы результаты динамических исследований можно было объективно сравнивать, необходимо соблюдать при всех обследованиях одинаковые или очень близкие условия:

- одинаковая нагрузка;

- достаточный отдых перед обследованием;

- одинаковый промежуток времени между предшествовавшей нагрузкой и исследованием. Желательно проводить очередное комплексное исследование после дня отдыха или небольшой нагрузки;

- одинаковые промежутки времени между приемом пищи и исследованием;

- одинаковое время суток;

- одинаковые методы исследования. Это не исключает применения других, более сложных и новых методов исследования, но должен быть определенный круг постоянных относительно простых методов, доступных к использованию в любых условиях для достоверного сравнения состояния спортсмена на этапах тренировочного цикла;

- исключение заболевания, плохого самочувствия, плохого сна перед исследованием, негативизма спортсмена;

- исключение приема медикаментозных средств и восстановителей накануне и в день исследований;

- учет времени года и условий среды;

- аналогичные этапы в различных спортивных сезонах.

Объем и характер методов может сокращаться или увеличиваться в зависимости от условий, времени, специфики каждого конкретного случая. При этом важно, чтобы обследование охватывало основные системы организма и его адаптацию к физическим нагрузкам.

При соблюдении одинаковых условий даже простые методы могут быть достаточно информативны. Надо учитывать, что наиболее выраженные изменения основных показателей в процессе динамики тренированности в состоянии мышечного покоя происходят до достижения спортсменом относительно высокого уровня подготовленности.

**5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных и спортивных мероприятий (далее – План), безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, План не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

План формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

При составлении плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

* уровень физкультурно-спортивной организации (школьный);
* городской (районный) уровень;
* краевой уровень;
* окружной (федеральный) уровень;
* всероссийский уровень;
* международный уровень.

В системе спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

 **Контрольные соревнования.** Они проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Контрольные соревнования занимают исключительно большое место в тренировочном процессе фигуристов. Для квалифицированных спортсменов такие соревнования с часто изменяющейся программой организуются обычно с интервалом в 1—2 недели.

**Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление восновных соревнованиях.

**Основные соревнования.** Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

**6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**6.1. Список литературных источников**

1. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2004г.
2. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
3. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
4. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов- одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975г.
5. Горбунова Г.М., Тишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод, письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
6. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 1995.
7. Коган А.И. Оценка перспектвности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.
8. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.
9. Корешев И. А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
10. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОТ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
11. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
12. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
13. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. Минск, 1986г.
14. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигу4ристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
15. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
16. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
17. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
18. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004гг.
19. Распопова Е.А. «Прыжки в воду: Примерная (учебная) программа для ДЮСШ, СДЮШОР», М., Советский спорт, 2003г.
20. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореф. канд. диссерт. М., 1983г.
21. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.
22. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001г.
23. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно- силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. диссерт. Минск: БГИФК, 1988.
24. Ступень М.П. «Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и биологического возраста. (Материалы респ. науч.-метод, нонф.), Минск, 1986г.
25. Тихомиров А.К. Методическа оценки физической и спортивно- технической подготовленности фигуристов. Метод, рекомендации. М., 1983г.
26. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
27. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990г.

 **6.2.Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе**

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)

2. Департамент физической культуры и спорта города Москвы(Москомспорт) (http://sport.mos.ru)

3. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта) (http://cstsk.ru)

4. ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы» Москомспорта (http://vorobgori.mossport.ru)

5. Федерация фигурного катания на коньках (http://fsrussia.ru)

6. Международная федерация конькобежного спорта (http://www.isu.org)

7. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)

8. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)

9. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)

10. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

11. About Levels and Testing. /http://www/sk8tuff/coni/

12. An Introduction to Figure Skating, /http://www.webcom.com/dnkort/.

13. Basic Test Program. United States Figure Skating Association.

14. CFSA - USFSA Equivalents. DnKorte@aol.com

15. Communication (from No. 1207 -2003 - 2005. - New Judging System)

16. Competitive Figure Skating A Parent's Gude Robert S. Ogilvie 1817 Harpers row, publishers. New York Cambrige, Philadelphia, San Francisco, London, Mexiko Citi, Sao Paulo, Singapore, Sydney 1985.

 17. International Figure Skating. W Canada, U.S.A. vol. 7 \* 2 - 2001.

18. General Notes - MIF Tests./http://www.webcom.com/dnkort/.

19. Skatecanada@skatecanada.ca - 2003.

20. Special Regulations Figure Skating. International Skating Union, 2004

21. Special Regulations ice dancing. International Skating Union, 2004

22. USFSA Basic Skills.

**6.3** **Список аудиовизуальных средств, необходимых для использования в образовательном процессе**

1. Школа начинающего фигуриста с Антоном Сихарулидзе.

2. Различаем прыжки с Ириной Слуцкой.

3. Марина Девятова в программе «Мастер-класс».

4. Аксель (2,5 оборота) в исполнении Аделины Сотниковой.