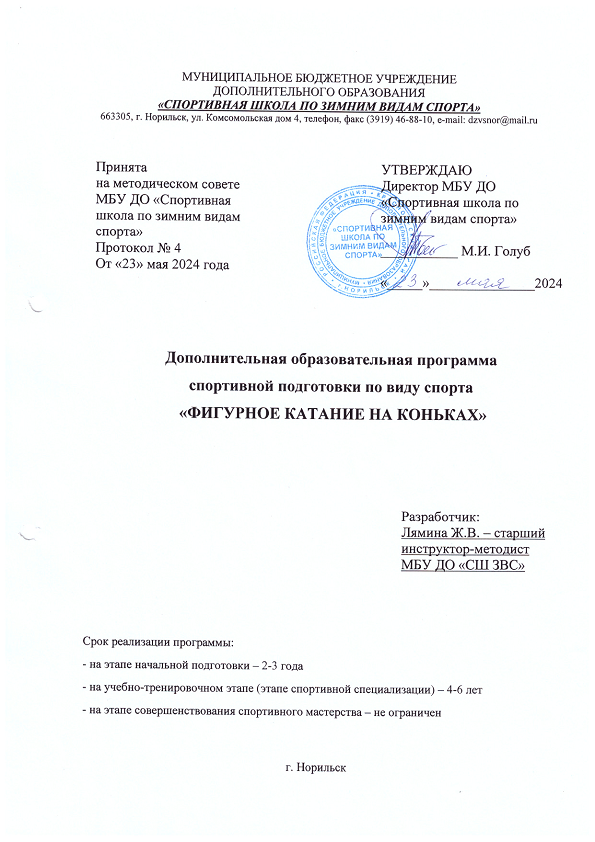
****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ | 3 |
| 2. | ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ | 3 |
| 2.2. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. | 4 |
| 2.3. | Объем дополнительной образовательной программы  спортивной подготовки. | 5 |
| 2.4. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| 2.5. | Структура учебно-тренировочного занятия. | 6 |
| 2.6. | Учебно-тренировочные мероприятия | 7 |
| 2.7. | Спортивные соревнования | 8 |
| 2.8. | Объем соревновательной деятельности | 9 |
| 2.9. | Годовой учебно-тренировочный план. | 9 |
| 2.10. | Календарный план воспитательной работы | 10 |
| 2.11. | План мероприятий, направленный на предотвращение  допинга в спорте и борьбу с ним. | 12 |
| 2.12. | Инструкторская и судейская практика | 13 |
| 2.13. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. | 15 |
| 2.14. | Восстановительные мероприятия | 16 |
| 2.15. | Примерный план занятий по теоретической, тактической и психологической подготовке | 18 |
| 3. | Система контроля | 20 |
| 3.1. | Аттестация обучающихся | 22 |
| 4. | Рабочая программа по виду спорта (фигурное катание на коньках) | 25 |
| 4.1. | Учебно-тематический план | 30 |
| 5. | ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ | 31 |
| 6. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ | 31 |
| 6.1. | Материально-техническое обеспечение. | 31 |
| 6.2. | обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки. | 32 |
| 6.3. | Обеспечение спортивным инвентарем и спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование | 33 |
| 6.4. | Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | 34 |
| 7. | ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ |  |

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

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

Программа разработана в соответствии с

- пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071),

- частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071).

- пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543),

- Уставом МБУ ДО «СШ ЗВС»

1.2 Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа является основным нормативным документом, на основании которого тренер планирует процесс спортивной подготовки.

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа по зимним видам спорта», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Фигурное катание первый из зимних видов спорта, включенный в олимпийскую программу. Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов – шагов, спиралей, вращений и прыжков. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них.

Специфичность фигурного катания на коньках заключается в особенности выполняемых движений: с высокой скоростью, с внезапным торможением и ускорением, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела. Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией - ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием. Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, развивающиеся у человека, занимающегося фигурным катанием, — быстрота реакции и совершенная координация. Фигурное катание на коньках – один из немногих видов спорта, в которых высокие спортивные достижения могут и показывают спортсмены в юношеском возрасте.

***Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы  спортивной подготовки | Длительность этапа  (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп  (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 6 | 10 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 4-6 | 8 | 5 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без  ограничений | 13 | 3 |

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 6-летнего возраста, на основании письменного заявления родителей (законных представителей), наличия медицинского заключения о допуске к занятиям фигурным катанием на коньках, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления.

В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются обучающиеся, достигшие 8-летнего возраста, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап, имеющие спортивный разряд, соответствующий периоду обучения на этапе спортивной подготовки.

В группы совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающие достигшие 13-летнего возраста, при условии выполнения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фигурное катание на коньках» и участия в официальных спортивных соревнований по виду спорта «фигурное катание на коньках» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренного федеральным стандартом.

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

- предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

- выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;

- соответствие возраста, обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

***Объем дополнительной образовательной программы***

***спортивной подготовки.***

**Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Фигурное катание на коньках»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | Совершенствования спортивного мастерства |
| Год обучения | до года | свыше года | До трех лет | | Свыше трех лет | Без ограничений | |
| Количество часов в неделю | 6-10 | 12-14 | 14-18 | | 20-22 | 24-28 | |
| Общее количество в год | 312-520 | 624-728 | 728-936 | | 1040-1144 | 1248-1456 | |

***Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:***

- учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, открытые;

- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 1);

- спортивные соревнования: контрольные, отборочные, основные (таблица 2)

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

- на этапе начальной подготовки - 2-х часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства — 4-х часов.

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

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

В МБУ ДО «СШ ЗВС» обучение с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

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

- размещение плана-конспекта на электронных ресурсах («Вконтакте», «WhatsАpp» и пр.);

- Контроль выполнения заданий.

***Структура учебно-тренировочного занятия.***

*Подготовительная часть* (30 – 35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно – сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяется ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

*Основная часть* (60 – 70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач одного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности.

*Заключительная часть* (5 - 10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

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

Таблица 1

***Учебно-тренировочные мероприятия***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.2 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.3 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или)специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |
| 2.2 | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3-х суток, но не более 2 раза в год |
| 2.4 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| 2.5 | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия |  | До 60 суток | |

***Спортивные соревнования***

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, требованиям ISSU на спортивный сезон, 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, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Минимальный объем соревновательной деятельности спортсмена должен соответствовать показателям, определенным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках». Предельный объем соревновательной деятельности определяется 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 2

***Объем соревновательной деятельности***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, игр | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до трех лет | | свыше трех лет |  |
| Контрольные | 2 | 3 | 4 | | 3 | 3 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | | 3 | 3 |
| Основные | 2 | 4 | 3 | | 5 | 5 |

***Годовой учебно-тренировочный план.***

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этап и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап спортивной специализации | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до 2 лет | свыше 2 лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 25-33 | 20-30 | 10-20 | 9-10 | 9-10 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 10-20 | 15-20 | 17-20 | 15-20 | 10-15 |
| Участия в спортивных соревнованиях (%) | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 7-9 | 9-11 |
| Техническая подготовка (%) | 30-45 | 30-45 | 40-45 | 40-45 | 45-50 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 3-5 | 2-4 |
| Хореографическая подготовка | 10-20 | 15-20 | 15-20 | 15-20 | 10-15 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | 1-2 | 1-2 | 1-6 | 1-6 | 5-9 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 |

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

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

***Календарный план воспитательной работы***

Воспитательная работа со спортсменами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

*В качестве средств и форм* воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

*Методами воспитания* служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Наиболее важным в формировании спортсмена высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

* проводы выпускников;
* просмотр соревнований и их обсуждение;
* регулярное подведение итогов спортивной и образовательной  
  деятельности учащихся;
* проведение праздников;
* встречи со знаменитыми людьми;
* тематические диспуты и беседы;
* экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
* трудовые сборы и субботники;
* оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

***План воспитательной работы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. Профориентационная деятельность | | | |
| 1.1 | Инструкторская практика | -Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя.  -Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.  -Формирование навыков наставничества. | В течение года  В течение года  В течение года |
| 1.2 | Судейская практика | -Участие в спортивных соревнованиях различного уровня.  -Изучение правил вида спорта.  -Изучение терминологии, принятой в виде спорта.  -Приобретение навыков судейства и проведения спортивно-массовых соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований. | Согласно календарю  Октябрь  В течение года  Согласно плану спортивно-массовых мероприятий |
| 2. Здоровьесбережение | | | |
| 2.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | -Участие в днях здоровья и спорта, спортивных фестивалях (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов).  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года  В течение года |
| 2.2 | Режим питания и отдыха | Беседы:  - режим дня с учетом спортивного графика, продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна;  - восстановительные мероприятия после тренировки;  - оптимальное питание в режиме спортивных тренировок;  - закаливание и укрепление иммунитета. | В течение года |
| 3. Патриотическое воспитание обучающихся | | | |
| 3.1 | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, другие мероприятия с обучающимися с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта, ветеранов боевых действий. | В течение года |
| 3.2 | Практическая подготовка | -Участие в парадах, церемониях открытия(закрытия), награждения на физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях.  -Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках.  -Показательные выступления, посвященные Дню защитников Отечества и Дню Победы | В течение года  В течение года  Февраль  Май |
| 4. Развитие творческого мышления | | | |
| 4.1 | Практическая подготовка | Показательные выступления спортсменов;  -Показательные выступления на городских спортивно-массовых мероприятиях.  -Открытые уроки для родителей. | В течение года  В течение года  В течение год |

***План мероприятий, направленный на предотвращение***

***допинга в спорте и борьбу с ним.***

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составлен на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана.

В план мероприятий включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
| Этап начальной подготовки | Беседа «Что такое  допинг?»  Беседа «Чем страшен допинг?» | Сентябрь-октябрь  декабрь-январь | В доступной для детей форме |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Дистанционное обучение  «Антидопинг»  Дистанционное обучение  «Ценности спорта» | сентябрь-январь  сентябрь-январь | Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА |
| Этап совершенствование спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | сентябрь-январь | Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА |

***Инструкторская и судейская практика***

Одной из задач реализации дополнительной образовательной Программы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

**На этапе начальной подготовки** занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать спортсменов к показу упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, необходимого инвентаря и складирование его после окончания занятий). Во время проведения тренировки необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов.

**На учебно-тренировочном этапе** необходимо привлекать обучающихся 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 спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований. На тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в спортивном, тренажерном зале и на ледовой площадке. Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить обучающихся фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок 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 обучающихся позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

**Обучающиеся этапа спортивного совершенствования** 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 обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Должны самостоятельно научиться составлять конспект тренировки и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

***План инструкторской и судейской практики***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивной  подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки  проведения |
| Этап начальной  подготовки | Беседы о терминологии фигурного катания.  Беседы о правилах соревнований | В течении года |
| Учебно-  тренировочный этап  (этап спортивной  специализации) | Составление конспекта занятия и проведение его с учащимися младших групп под наблюдением тренера.  Судейство школьных соревнований в качестве помощника.  Организация наставничества | В течение года  октябрь-май  в течение года |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Составление конспекта занятия и проведение его с учащимися младших групп  Судейство школьных соревнований в качестве судьи, старшего судьи, секретаря | в течение года  октябрь-май |

***Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.***

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «хоккей». Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Согласно Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 г. №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» обучающиеся спортивной школы ежегодно проходят углубленное медицинское обследование (УМО) в ОВК и СМ КГБУЗ «Норильская МП №1».

**План-график проведения УМО**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Этап спортивной подготовки | Место проведения | Сроки  проведения | Ответственные |
| **1** | Этап начальной подготовки | Диспансеризация специалистами ОВК и СМ КГБУЗ «Норильская МП №1» | декабрь | Тренеры-преподаватели, инструкторы- методисты |
| **2** | Учебно-тренировочный этап | январь-февраль |
| **3** | Совершенствования спортивного мастерства |

***Восстановительные мероприятия***

В современном спорте, в связи с тенденцией увеличения соревно­вательных и тренировочных нагрузок, проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических ипсихических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла состояния здоровья спортсменов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

*Педагогические мероприятия* - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки, выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок, и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона; рациональная организация и построение различных межсоревновательных циклов, с оптимальным чередованием развивающих поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий, строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья фигуриста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

*Медико-биологические мероприятия* включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

*Рациональное питание -* одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

При организации рационального питания спортсменов важное место отводится использованию продуктов повышенной биологической ценности, под которыми понимается «набор пищевых веществ или отдельные продукты, которые оказывают направленное влияние на обмен веществ организме спортсмена как во время выполнения физических нагрузок , так и в период отдыха после них».

*Фармакологические препараты* способствуют интенсификации восстановительных процессов в фигурном катании, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательных периодах.

Положительное взаимодействие педагогических и фармакологических средств восстановления происходит в дни снижения нагрузки и отдыха (при максимальной нагрузке назначается минимальная доза препарата). Естественно, что нет смысла применять фармакологические препараты в переходном периоде годичного цикла подготовки. В подготовительном периоде эти средства в комплексе с витаминами используются только в период значительных нагрузок (но не в дни сниженной нагрузки или отдыха). В соревновательном периоде принцип приема препаратов восстановления сохраняется такой же, как и в подготовительном периоде. Очень важно подбирать их комплекс индивидуально для каждого хоккеиста.

*Физиотерапевтические средства* восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют *физические факторы воздействия:* электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в фигурном катании служит массаж - общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро и вибромассаж).

В каждом конкретном случае варианты планирования восстановительных мероприятий зависят от структуры тренировочной нагрузки микроцикла. Вместе с тем нереально предусмотреть все варианты схем восстановительных воздействий.

Однако же, как показывает спортивная практика, если тренер знаком с главными принципами планирования восстановительных мероприятий, то он разрабатывает программы восстановительных комплексов, учитывая конкретные задачи и содержание того или иного микроцикла.

Но необходимо помнить, что любое восстановительное воздействие является физической нагрузкой, дополнительной эксплуатацией энергетических ресурсов и адаптационных возможностей организма, поэтому после периода активной дополнительной стимуляции работоспособности (с помощью восстановительных средств) должен следовать период ее относительного спада.

*Психологические средства восстановления.* Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику спортсмена и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

*Гигиенические средства восстановления* обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В фигурном катании чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, льда).

***Примерный план занятий по теоретической, тактической и психологической подготовке***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Темы | Сроки проведения | Краткое содержание |
| История возникновения вида спорта и его развитие | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта.  Автобиографии выдающихся спортсменов.  Чемпионы и призеры Олимпийских игр |
| Физическая культура -важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте.  Формы физической культуры.  Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии.  Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах |
| Закаливание организма | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | июнь | Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание |
| Физиологические основы физической культуры | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | май | Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | сентябрь -апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | декабрь -май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее -обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

• изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

• повысить уровень физической подготовленности;

• овладеть основами техники вида спорта «фигурное катание на

коньках»

• получить общие знания об антидопинговых правилах;

• соблюдать антидопинговые правила;

• принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;

• ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

• получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап

спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

• повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

• изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фигурное катание на коньках» и успешно применять их в ходе проведения учебно- тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

• соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

• изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

• овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»

• изучить антидопинговые правила;

• соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

• ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

• принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

• принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

• получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

• повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фигурное катание на коньках;

• соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

• приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

• овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;

• выполнить план индивидуальной подготовки;

• закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

• соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

• ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

• участвовать в официальных спортивных соревнованиях и достигать высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

• показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта России» не реже одного раза в три года;

***Аттестация обучающихся***

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Формой промежуточной и итоговой аттестации учащихся отделения фигурного катания на коньках являются тестирование по физической и технической подготовке. Тестирование по физической и технической подготовке проводятся с целью:

- определения качества физической и технической подготовки учащихся;

- определения наиболее физически развитых детей;

- определения динамики физической подготовленности учащихся;

- возможности перевода учащихся в следующий год обучения.

В тестировании участвуют все учащиеся отделения фигурного катания на коньках. Контрольные испытания проходят в начале и конце учебного года (октябрь, апрель). Учащиеся сдают контрольные нормативы на базе тех спортивных сооружений, где проходят учебно-тренировочные занятия.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта**

**«фигурное катание на коньках»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **мальчики** | **девочки** |
| **быстрота** | Бег 30 м (не более 6,9 с) | Бег 30 м (не более 7,1 с) |
| **координация** | Челночный бег 3х10м  (не более 10,3с) | Челночный бег 3х10м  (не более 10,6с) |
| Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60с (не менее 65 раз) | Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60с (не менее 65 раз) |
| Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 60с (не менее 30 раз) | Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 60с (не менее 30 раз) |
| **скоростно-силовые качества** | Прыжок в длину с места  (не менее 110 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 105 см) |
| Прыжок в высоту с места  (не менее 27 см) | Прыжок в высоту с места  (не менее 24 см) |
| Сгибание и разгибание в упоре лежа за 60с  (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание в упоре лежа за 60с  (не менее 4 раз) |
| **гибкость** | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 50 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  (не менее +1 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  (не менее +3 см) |
| **техническое мастерство** | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| **быстрота** | Бег 30 м (не более 6,7 с) | Бег 30 м (не более 7,0 с) |
| **координация** | Челночный бег 3х10м (не более 10,0с) | Челночный бег 3х10м (не более 10,4с) |
| Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60с (не менее 71 раз) | Прыжки на скакалке на 2-х ногах за 60с (не менее 71 раз) |
| Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 60с (не менее 39 раз) | Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 60с (не менее 39 раз) |
| **скоростно-силовые качества** | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) |
| Прыжок в вверх с места (не менее 29 см) | Прыжок в вверх с места (не менее 26 см) |
| Подъем туловища из положения лежа за 60с (не менее 24 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60с (не менее 21 раз) |
| **гибкость** | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +3 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +5 см) |
| **техническое мастерство** | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| **спортивный разряд** | «третий юношеский разряд» | |

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

**«фигурное катание на коньках»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| **быстрота** | Бег 60 м (не более 8,4 с) | Бег 60 м (не более 9,9 с) |
| **выносливость** | Бег 3000м  (не более 13,00 мин) | Бег 2000м  (не более 10,00 мин) |
| **координация** | Челночный бег 3х10м (не более 7,2 с) | Челночный бег 3х10м (не более 8,0 с) |
| Прыжки на скакалке на 2-х ногах с двумя оборотами скакалки за 60 с  (не менее 30 раз) | Прыжки на скакалке на 2-х ногах с двумя оборотами скакалки за 60 с  (не менее 30 раз) |
| Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 60 с (не менее 85 раз) | Прыжки на скакалке на 1-й ноге за 60 с (не менее 85 раз) |
| Удержание равновесия на одной ноге не менее 2,2 с | Удержание равновесия на одной ноге не менее 2,4 с |
| **скоростно-силовые качества** | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| Прыжок в высоту с места  (не менее 45 см) | Прыжок в высоту с места  (не менее 38 см) |
| Подъем туловища из положения лежа за 60с  (не менее 45 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 60с  (не менее 39 раз) |
| **сила** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 12 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (не менее 18 раз) |
| **гибкость** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +11 см) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее +15 см) |
| **техническое мастерство** | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| **спортивный разряд** | «Кандидат в мастера спорта» | |

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ)**

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «фигурное катание на коньках» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МБУ ДО «СШ ЗВС».

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи на этом этапе сводятся к вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники фигурного катания на коньках, формирование потребности к занятиям спортом. Этап начальной подготовки рассчитан на 2-3 года. Основными средствами общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения (ОРУ). К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Обращается внимание на амплитуду и темп движений, достаточную сложность упражнений, осанку. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

*Упражнения для развития физических качеств:*

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

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

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

бегом и прыжками;

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

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

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

- для развития гибкости: движения с большой амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте, подвижные игры с использованием статических поз.

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание

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

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

*УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП*

Учебно-тренировочный этап является главным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращении, дорожек шагов и спиралей, которые служат основой высоких спортивных результатов.

Основными задачами этого этапа являются:

- обучение технике соревновательных упражнений;

- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

- совершенствование специальных физических качеств;

- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятия пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;

- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

Занимаясь в учебно-тренировочных группах, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную. За счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях приобретается соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами общей физической подготовки на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращении и др.

Основное значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой - развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям,

способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Основное внимание необходимо уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

Основой технической подготовки фигуристов 1 -го года обучения является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений,

включающих скольжение по дугам назад-наружу, назад-внутрь со скрещением спереди, петлевым поворотам, исполнению двукратных троек вперед-наружу и вперед-внутрь по рисунку серпантин. В течение года фигуристы должны освоить прыжки: аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног.

Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании.

Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками

назад-наружу, назад-внутрь, троечных поворотов, джексонов, чоктау, шагов с

перетяжкой.

Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки, тоже в два оборота; прыжок двойной аксель, один тройной прыжок; вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

*ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА*

Задачами данного этапа являются:

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;

- прочное овладение базовой техникой и тактикой фигурного катания на коньках;

- совершенствование соревновательных упражнений короткой и произвольной программ парного и одиночного катания, обязательных, оригинального и произвольного танцев в спортивных танцах на льду;

- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на этапе ТСС. Однако на этапе совершенствования спортивного мастерства цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов-одиночников. Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые формируют способность управлять своим телом. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок.

В качестве средств физической подготовки должны широко использоваться специальные комплексы упражнений, распределенные по своей направленности по станциям, то есть «круговая» тренировка.

Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Координационные способности имеют в фигурном катании важное значение. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, музыкально-эстетических и других способностей, и тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях.

Высокий уровень развития координационных способностей позволяет фигуристам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

В фигурном катании на коньках стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства. Направленное развитие координационных способностей является одной из определяющих сторон спортивного совершенствования, от этого, прежде всего, зависит уровень спортивно-технического мастерства. Если не учитывать этого, постоянная специализация в стандартных формах движений будет вести к косным двигательным навыкам и суживать саму возможность их перестройки и обновления. В результате может возникнуть стойкая стереотипия движений – своего рода координационный барьер. Чем стандартнее структура движений и уже предмет специализации, тем большее значение в процессе спортивного совершенствования приобретает борьба против чрезмерной стереотипизации форм двигательной деятельности посредством направленных воздействий на развитие координационных способностей.

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

На первом году обучения, на этом этапе фигуристы-одиночники совершенствуют элементы короткой и произвольной программ разряда КМС, а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб.

Второй год обучения предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум одним прыжком в три оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации из двойного и тройного прыжков КМС.

Совершенствование элементов короткой программы и сбалансированной произвольной программы в соответствии с требованиями правил соревнований по разряду. Этап совершенствования спортивного мастерства совпадает с возрастом, благоприятным для достижения фигуристами высоких спортивных результатов, имеет организационную взаимосвязь с этапом высших достижений.

***Учебно-тематический план***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Разделы подготовки | Разделение по годам обучения | | | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| До года | | | Свыше года | | До трех лет | | | Свыше трех лет | | |  | | |
|  | Количество часов в неделю | **6** | **8** | **10** | **12** | **14** | **14** | **16** | **18** | **20** | **22** | **28** | | **30** | **32** |
| 1 | ОФП | 85 | 104 | 150 | 124 | 73 | 73 | 83 | 93 | 95 | 103 | 131 | | 140 | 150 |
| 2 | СФП | 55 | 70 | 85 | 107 | 130 | 130 | 133 | 149 | 156 | 172 | 172 | | 192 | 216 |
| 3 | Участие в соревнованиях | 4 | 8 | 10 | 13 | 22 | 22 | 58 | 65 | 83 | 92 | 131 | | 140 | 149 |
| 4 | Техническая подготовка | 95 | 145 | 161 | 248 | 305 | 305 | 343 | 378 | 426 | 489 | 660 | | 702 | 748 |
| 5 | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 6 | 8 | 15 | 13 | 22 | 22 | 25 | 28 | 42 | 35 | 29 | | 31 | 33 |
| 6 | Хореографическая подготовка | 57 | 67 | 78 | 94 | 124 | 124 | 133 | 149 | 156 | 195 | 203 | | 215 | 218 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 4 | 6 | 10 | 12 | 30 | 30 | 33 | 46 | 52 | 35 | 72 | | 78 | 84 |
| 8 | Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия | 2 | 4 | 5 | 7 | 11 | 11 | 12 | 14 | 15 | 12 | 29 | | 31 | 33 |
| 9 | Тестирование и контроль | 4 | 4 | 10 | 6 | 11 | 11 | 12 | 14 | 15 | 11 | 29 | | 31 | 33 |
| 10 | Общее количество в год | **312** | **416** | **520** | **624** | **728** | **728** | **832** | **936** | **1040** | **1144** | **1456** | | **1560** | **1664** |

**V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» относятся:

* Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фигурное катание на коньках» по которым осуществляется спортивная подготовка.
* Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
* В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках».

**VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

***Материально-техническое обеспечение.***

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на двух арендуемых спортивных объектах:

- Дворец спорта «Арктика» (г. Норильск, ул. Н. Урванцева, д. 53)

- Спортивный комплекс «Ледовый Дворец спорта района Кайеркан» (г. Норильск, р-н Кайеркан, ул. Надеждинская, д. 5)

Объекты соответствуют требованиям, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы.

Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;

- наличие хореографического зала;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка

организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 9). Спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование, должны обеспечиваться обучающиеся, начиная с учебно-тренировочного этапа (таблица 10);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 10);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 9

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество |
| 1 | Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг) | комплект | 3 |
| 2 | Зеркало настенное (12 x 2 м) | комплект | 1 |
| 3 | Инвентарь для заливки и уборки льда | комплект | 2 |
| 4 | Ледоуборочная машина (машина для заливки  льда) | штук | 1 |
| 5 | Лонжа переносная | штук | 3 |
| 6 | Лонжа стационарная | штук | 2 |
| 7 | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 8 | Мини батут | штук | 10 |
| 9 | Музыкальный проигрыватель (переносной) | штук | 4 |
| 10 | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг) | комплект | 3 |
| 11 | Мяч волейбольный | штук | 5 |
| 12 | Мяч теннисный | штук | 50 |
| 13 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 14 | Обруч гимнастический | штук | 10 |
| 15 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 16 | Полусфера гимнастическая | штук | 6 |
| 17 | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 18 | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 19 | Станок для заточки коньков | штук | 2 |
| 20 | Станок хореографический | комплект | 1 |
| 21 | Степ для фитнеса | штук | 10 |
| 22 | Фишка для разметки ледовой площадки | штук | 40 |
| 23 | Эспандер | штук | 10 |

Таблица 10

***Обеспечение спортивным инвентарем и спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | | количество | | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ботинки для фигурного катания | пар | на обучающегося | - | | - | 1 | 2 | | 1 | 3 |
| 2 | Лезвия (коньки) для фигурного катания | пар | на обучающегося | - | | - | 1 | 1 | | 2 | 1 |
| 3 | Чехлы на лезвия |  |  | - | | - | 1 | 1 | | 1 | 1 |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| 1 | Костюм для соревнований | штук | на обучающегося | - | | - | 1 | 1 | | 2 | 1 |
| 2 | Костюм спортивный тренировочныйштук | штук | на обучающегося | - | | - | 1 | 1 | | 1 | 1 |
| 3 | Наколенники | штук | на обучающегося | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 |
| 4 | Налокотники | штук | на обучающегося | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 |
| 5 | Футболка спортивная | штук | на обучающегося | - | | - | 1 | 1 | | 1 | 1 |
| 6 | Шорты защитные | штук | на обучающегося | - | | - | 1 | 1 | | 1 | 1 |

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

* укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

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

• уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021,

регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011№ 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

• непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

**VII. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

*Список литературных источников*

1) Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. - СПб: Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2003.

2) Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. - СПб: Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволжского р-на, 2004.

3) Варданян А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. - М., 1994.

4) Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников: Методические рекомендации. -

Челябинск, 1989.

5) Гришина М.В. Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным

процессом: Автореф. канд. дисс. - М., 1975.

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, 1984.

8) Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами /В книге «Система подготовки спортивного резерва» - М., 1994.

9) Лаптев А.П., Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия /В книге «Гигиена»: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М., Физкультура и спорт, 1990.

10) Лосева И.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. - Минск, 1986.

11) Ляссотович С.И. Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции. - Омск, 1989.

12) Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М., Физкультура и спорт, 1991.

13) Медведева И.М. Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании: Автореферат канд. дисс. - Киев, 1985.

14) Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. - М., Физкультура и спорт, 1976.

15) Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. - М., 2004.

16) Саная М.В. Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата. Автореф. канд. дисс. - М., 1983.

17) Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации. - Малаховка, 1987.

18) Стенин Б.А. Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса. (В книге «На коньках к победе». -

М.: С.Принт, 2001.

19) 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.

20) Ступень М.П. Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и биологического возраста. (Материалы респ. науч.-метод. конф.). - Минск, 1986.

21) Тихомиров А.К. Методика оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. - М., 1983.

*Перечень Интернет-ресурсов:*

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru/>;

2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <http://minobrnauki.gov.ru/>;

3. Министерство физической культуры и спорта Красноярского края http://www.kraysport.ru/ministry

4. Сайт Федерации фигурного катания на коньках Красноярского края.

5. Сайт Федерации фигурного катания на коньках города Москвы.

6. Сайт Федерации фигурного катания на коньках России.

7. Сайт Международного союза конькобежцев.