

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть
   1. План тренировочной работы
   2. Календарный график
   3. Режим тренировочной работы
   4. Медицинское обеспечение организации
   5. Психофизическая подготовка
   6. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование
3. Методическая часть
   1. Содержание занятий на различных этапах подготовки (задачи, средства, методы)
      1. Этап начальной подготовки
      2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
      3. Этап совершенствования спортивного мастерства
      4. Этап высшего спортивного мастерства
   2. Содержание и методика работы по разделам подготовки
      1. Теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)
      2. Общая и специальная физическая подготовка
      3. Избранный вид спорта
      4. Хореографическая подготовка
      5. Самостоятельная работа лиц, проходящих спортивную подготовку

3.2.5.1.Инструкторская и судейская практика

3.2.5.2.Восстановительные мероприятия

* 1. Антидопинговые мероприятия
  2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы
  3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, и лицам, обеспечивающим организацию тренировочной и соревновательной деятельности
  4. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку

1. Система контроля и зачетные требования
   1. Приемная, промежуточная (итоговая) аттестация несовершеннолетних (совершеннолетних ) граждан
   2. Организация и проведение тестирования
2. Перечень информационного обеспечения
3. План физкультурных и спортивных мероприятий
4. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Фигурное катание на коньках** – сложнокоординационный вид спорта, основу которого составляют движения спортсмена (на одной или обеих ногах) с переменами направления скольжения, вращениями и прыжками.

**Фигурист** – спортсмен, систематически занимающийся фигурным катанием на коньках и активно выступающий на соревнованиях, воспитывающий волевые качества и совершенствующий свое техническое мастерство.

**Федеральный стандарт спортивной подготовки** (далее – ФССП) – государственный документ, устанавливающий основные положения системы спортивной подготовки в данном виде спорта, предусматривающий минимальный перечень требований и нормативов, выполнение которых обусловливает целесообразность и обеспечивает планомерность многолетнего тренировочного процесса в спорте.

**Программа спортивной подготовки по фигурному катанию** (далее – ПСП) – программа поэтапной подготовки физических лиц, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

**Спортивная подготовка** – многокомпонентный процесс, который подлежит планированию и контролю, включает обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на развитие физических и других способностей, совершенствование мастерства спортсменов и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

**Спортивный резерв** - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

**Физическая подготовка** – тренировочный процесс, направленный на совершенствование физических (двигательных) качеств, возможностей спортсмена с целью достижения определенного спортивного результата в избранном виде спорта.

**Физическая подготовленность** – совокупность количественных и качественных измеряемых показателей, характеризующих способности к проявлению тех или иных физических (двигательных) качеств.

**Спортивные мероприятия**– физкультурно-спортивные мероприятия различного назначения, в том числе – соревнования по видам спорта, тренировочные сборы, международные соревнования и другие мероприятия, проводимые на основании положений и иных регламентирующих документов.

**Официальные соревнования (мероприятия)**– соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта; органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

**Правила соревнований по фигурному катанию** – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров. Разрабатываются высшими спортивными организациями.

**Положение о соревнованиях по фигурному катанию** – основной документ, определяющий условия и порядок организации и проведения соревнований: цели и задачи соревнования; организацию и руководство соревнованием; место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

**Спортивные разряды и звания по фигурному катанию** **–** присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в установленном порядке в соответствии с действующей Единой всероссийской спортивной классификацией (далее - ЕВСК).

**Физкультурно-спортивные организации, имеющие право присваивать спортивные разряды**– организации, имеющие право присваивать спортивные разряды, утверждаются органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации.

**Зачетная классификационная книжка спортсмена –**документ установленного образца, в котором отражаются установленным порядком: сдача нормативов и присвоение  спортивного разряда, участие в соревнованиях, разрешение врача на участие в соревнованиях, награждения и взыскания, общественная  работа, отметки о переходе в другой коллектив.

**Спортивный паспорт**– документ единого образца, удостоверяющий спортивную принадлежность и спортивную квалификацию спортсмена.

**Этап начальной подготовки** (далее – НП) – возрастная категория юных спортсменов (от 6 лет), занимающихся фигурным катанием в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями ПСП.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее СС)**  – возрастная категория квалификационных юных спортсменов (от 7 лет), занимающихся фигурным катанием в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** (далее – ССМ) – возрастная категория (от 12 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся фигурным катанием в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

**Этап высшего спортивного мастерства** (далее – ВСМ) – возрастная категория (от 14 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся фигурным катанием в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

ОФП – общая физическая подготовка,

СФП – специальная физическая подготовка,

СТП – специальная техническая подготовка.

Выполнение соревновательных программ на высоком профессиональном уровне в фигурном катании на коньках требует достаточного уровня развития специфических физических качеств, к которым в первую очередь можно отнести скоростно-силовые качества, гибкость, координацию движений, специальные силовые качества и другие.

Специальная техническая подготовка в фигурном катании на коньках невозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки, к которым относятся: хореография, акробатика, гимнастические упражнения, упражнения на специфических тренажерах и других технических устройствах. В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, тактической, психологической подготовки необходимы знания вопросов отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; внетренировочных и внесоревновательных факторов; травматизма, питания спортсменов, допинга в спорте.

**Целью** программы является содействие всесторонней подготовке спортсменов и достижение высоких спортивных результатов в синхронном катании на коньках.

**Основными задачами** программы являются:

1. Завершить формирование у спортсменов здоровья, осуществлять разностороннее развитие личности, воспитывать патриотизм, чувство ответственности и активности на основе учета индивидуальных способностей.

2. Обеспечить устойчивый механизм физиологической адаптации спортсменов к физическим и психическим нагрузкам, свойственным для синхронного катания на коньках, служащий фундаментом хорошего состояния здоровья, оптимального функционирования всех систем и функций организма спортсменов.

3. Выявлять талантливых и одаренных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования в синхронном катании на коньках.

4. Воспитывать устойчивый интерес и стойкую мотивацию к систематическим занятиям и достижению высоких спортивных результатов в синхронном катании на коньках.

5. Обеспечивать стабильное повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовленности спортсменов в соответствии со спецификой синхронного катания на коньках.

В основе программы заложены следующие **принципы**:

1. Научности – содержание спортивной подготовки разработано на основе научно-обоснованных и практически апробированных методик.

2. Результативности – достижение положительных результатов в формировании физически развитых людей независимо от начального уровня физического развития и подготовленности.

3. Дифференциации и индивидуализации – содержание спортивной подготовки ориентируется на индивидуальные особенности каждого занимающегося.

4. Комплексности – тесная взаимосвязь всех видов спортивной подготовки, всестороннего воспитания личности спортсмена.

5. Преемственности – последовательность и усложнение изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия требованиям спортивного мастерства.

6. Тренировочной управляемости – процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством тренера, вооружённого как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности спортсмена.

**Общие требования к организации тренировочного процесса**

Программа спортивной подготовки для Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва «Тодес» города Челябинска (далее МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска) разработана на основе Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 688 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках»; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных команд Российской Федерации»; Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Устава МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска; Положение об оплате труда работников муниципальных учреждений, подведомственных Управлению по физической культуре, спорту и туризму Администрации города Челябинска № 27/21 от 20.12.2016г.

Программа спортивной подготовки рассчитана для подготовки несовершеннолетних граждан в группах начальной подготовки на 3 года, для тренировочных групп на 5 лет, групп совершенствования спортивного мастерства на 3 года и групп высшего спортивного мастерства без ограничений.

Таблица 1

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, требования по подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы  спортивной подготовки | Продолжительность этапов  (в годах) | Минимальный возраст  для зачисления  в группы (лет) | Объем  тренировочной работы: часов  в неделю | Наполняемость групп (человек) | | Требования по физической и спортивной подготовке  к концу спортивного сезона |
| мин. | макс. |
| Этап начальной подготовки | **1** | 5 – 6 | 6 | 10 | 25 | Выполнение нормативов ОФП, СФП.  Без разряда |
| Этап начальной подготовки | **2** | 5 - 8 | 8 | 10 | 20 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  Норма  «Юный фигурист» |
| Этап начальной подготовки | **3** | 6 – 9 | 8 | 8 | 20 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  Норма  «Юный фигурист» |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **1** | 6 – 11 | 12 | 5 | 14 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  3 юношеский разряд |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **2** | 8 - 11 | 12 | 5 | 14 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  2 – 3 юношеский разряд |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **3** | 9 - 12 | 18 | 2 | 12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  1 -2 юношеский разряд,  2 спортивный разряд |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **4** | 9 - 13 | 18 | 2 | 12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  1 юношеский – 1 спортивный разряд |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **5** | 13 - 17 | 18 | 2 | 12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  1 спортивный разряд – КМС |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **1** | более 12 | 24 | 1 | 10 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  КМС - выполнение |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **2** | более 12 | 24 | 1 | 10 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  КМС - подтверждение |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **3** | более 12 | 24 | 1 | 10 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  КМС - подтверждение, выполнение МС |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Без ограничений** | более 14 | 32 | 1 | 8 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  Подтверждение МС |

Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности фигуристов на различных этапах многолетней подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности занимающихся по этапам спортивной подготовки и необходимое для этого снижение количества лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах и увеличение времени тренировочных часов.

Настоящая программа является документом, который определяет стратегию подготовки способных спортсменов. Основным критерием для продолжения занятий фигурным катанием на коньках является выполнение спортсменами контрольных нормативов по специальной физической и специальной технической подготовки, а также их положительная динамика и анализ выполнения программы спортивной подготовки.

Специальная техническая подготовка в фигурном катании на коньках невозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки, к которым относятся хореография, гимнастические упражнения, упражнения на специфических тренажерах и других технических устройствах необходимых для целенаправленной работы и воспитания всесторонне развитых спортсменов.

В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме общей и специальной физической, технической, психологической подготовки необходимы знания отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; вне тренировочных и вне соревновательных факторов; травматизма, питания спортсменов, допинг в спорте.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

План тренировочной работы МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска рассчитан для подготовки несовершеннолетних граждан в группах начальной подготовки на 3 года, для тренировочных групп на 5 лет, групп совершенствования спортивного мастерства на 3 года и групп высшего спортивного мастерства без ограничений.

Таблица 2

**Соотношение объёмов тренировочного процесса**

**по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **1 год** | **Свыше года** | **До двух лет** | | **Свыше двух лет** |  | |  | |
| Общая физическая подготовка (%) | 25-33 | 25-33 | 17-23 | | 10-14 | 9-11 | | 9-11 | |
| Специальная физическая подготовка (%) | 16-20 | 18-22 | 17-23 | | 17-23 | 13-17 | | 9-11 | |
| Техническая подготовка (%) | 44-56 | 42-54 | 46-58 | | 49-62 | 54-69 | | 59-76 | |
| Тактическая, теоретическая, психологическая  подготовка (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | | 3-5 | 2-4 | | 2-4 | |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 1-2 | 1-2 | 4-6 | | 7-9 | 9-11 | | 9-11 | |

Соотношение объёмов тренировочного процесса может изменятся и производится с учётом выделенных субсидий на выполнение муниципального задания МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска.

Таблица 3

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования  спортивного мастерства | Этап  высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2-3 | 2-3 | 3 |
| Основные | 2 | 2 | 2 | 4-6 | 5 | 6 |

Распределение времени на основные разделы по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами этапов начальной подготовки (группы начальной подготовки 1-3 годов), объёмы общей и специальной физической подготовки составляют 40 - 50 % от общей нагрузки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) возрастает объем технической подготовки: на льду и в зале. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов. В связи с этим объемы технической подготовки возрастают до 49 - 62 % за счет уменьшения объемов общей и специальной физической подготовки. При этом объемы общей физической подготовки снижаются от 25 до 14 %, а специальной от 22 до 17 %.

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

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

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели занятий, включая 4 недели восстановительных мероприятий.

Таблица 4

# **План часов на 52 недели тренировочных занятий**

# **МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Этап начальной**  **подготовки** | | **Тренировочный**  **этап**  **(этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
|  |  | **1** | **2-3** | **1-2** | **3-5** | **1-3** | **Без ограничений** |
| 1. | Теория и методика физической культуры и спорта | 2 | 10 | 15 | 22 | 28 | 28 |
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 71 | 62 | 72 | 80 | 93 | 135 |
| 3. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 54 | 47 | 72 | 99 | 105 | 135 |
| 4. | Избранный вид спорта:  4.1. Специальная  техническая  подготовка (СТП) | 158 | 164 | 308 | 529 | 766 | 1048 |
| 4.2.Контрольные соревнования | 2 | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 |
| 5. | Хореографическая подготовка | - | 92 | 92 | 100 | 120 | 150 |
| 6. | Контрольно-переводные экзамены | 1 | 4 | 5 | 6 | 10 | 10 |
| 7. | Самостоятельная работа:  7.1.Инструкторская и судейская практика | **-** | - | 7 | 18 | 20 | 20 |
|  | 7.2.Восстановительные мероприятия | 24 | 32 | 48 | 72 | 96 | 128 |
| 8. | Общее количество часов | 312 | 416 | 624 | 936 | 1248 | 1664 |

Основными формами осуществления спортивной подготовки в МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска являются: тренировочные занятия с группой; индивидуальные тренировочные занятия; участия в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах; для спортсменов старших возрастных групп – участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей тренировки в качестве помощника тренера, тестирование и контроль.

Работа в МБУ СШОР «Тодес» г. Челябинска требует обязательного привлечения на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера привлечение второго тренера при условии одновременной работы со спортсменами, как в зале, так и на льду, с оплатой труда 50%, предусмотренной для основного тренера.

В группах начальной подготовки свыше года с ростом общего объема работы выделяется два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной физической подготовки (без снижения объемов общей) и увеличение объемов технической подготовки.

В переходный период (4 недели – июнь) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах значительно увеличиваются объемы ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Техническая подготовка в условиях спортивно-оздоровительного лагеря проводится в виде имитационных упражнений и упражнений специальной физической подготовки.

Планирование работы в тренировочных группах до двух лет предусматривает объем подготовки до 624 часов в год**.**

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

Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовки. Основные соревнования рекомендуется проводить в конце спортивного сезона.

Планирование работы с тренировочными группами свыше двух лет может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию. В данных группах занимающиеся проходят углубленную специализированную подготовку. Недельный режим работы увеличивается до 18 часов.

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

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

- основной (соревновательный);

- переходный.

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

Задачи **подготовительного периода**:

Основная задача **начального** **этапа** **подготовительного периода** - совершенствование физических качеств-быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости, прыгучести, выносливости; решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шагов и т.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на занятиях хореографии.

На **предсоревновательном** **этапе** подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, вкатывание под музыку произвольных программ, развитие морально-волевых качеств.

Задачами **соревновательного**, основного периода являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники скольжения и произвольного катания (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.).

Задачами **переходного периода** являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. Занятия в этот период должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Недопустимы однотипные, монотонные нагрузки. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

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

Начало занятий в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства подразумевает более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства, выполнение разряда по программе кандидат в мастера спорта (далее КМС) и мастер спорта (далее МС).

Основной принцип построения работы в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – последовательность в процессе тренировки, тщательный выбор средств для решения конкретных задач, соблюдение требований индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

На данном этапе подготовки программа несет обучающий характер, уже в меньшей степени, чем в тренировочных группах. Большой удельный вес падает на процесс совершенствования и шлифовки техники обязательных упражнений и элементов произвольного катания. Фигуристы выводятся на более высокий уровень специальной и физической подготовленности.

На период подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляются индивидуальные перспективные планы. В этих планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

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

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

Годичный цикл подготовки фигуристов в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства имеет 3-4 периода в зависимости от контингента занимающихся, наличия соответствующей спортивной базы и календаря соревнований прошедшего и предстоящего годов:

1 период – общеподготовительный;

2период – специально-подготовительный или предсоревновательный;

3 период – соревновательный;

4 период – переходный.

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

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

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

1. Работа над совершенствованием элементов.

2. Вкатывание произвольной программы.

3. Вкатывание короткой программы.

В этом периоде проводятся прокаты произвольных программ.

III период – **соревновательный**, основной задачей которого является достижение наивысших результатов и демонстрация их на соревнованиях. В этот период тренировки проводятся с максимальной интенсивностью, используются все средства повышения специальной выносливости, морально-волевых качеств, сохранения высокого уровня физической подготовленности.

IV период – постепенное снижение нагрузок, ускорение восстановительного процесса благодаря смене тренировочных средств.

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

В переходный период (6 недель – июнь) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах значительно увеличиваются объемы ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Техническая подготовка в условиях спортивно-оздоровительного лагеря проводится в виде имитационных упражнений и упражнений специальной физической подготовки.

# **План-график распределения тренировочной нагрузки**

**для групп МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска**

Таблица 5

### **План-график распределения тренировочной нагрузки**

### **на 52 недели для этапа начальной подготовки 1 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы**  **подготовки** | **месяцы** | | | | | | | | | | | | **всего**  **часов**  **за год** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 1 | - | - | 1 | - | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **2** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | - | 7 | 7 | **77** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | - | 5 | 6 | **60** |
| Избранный вид спорта:  1. Специальная  техническая  подготовка (СТП)  2.Контрольные соревнования | 14 | 14 | 14 | 14 | 12 | 14 | 14 | 14 | 12 | - | 12 | 12 | **146** |
| - | - | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | 2 | **-** | **-** | **-** | **2** |
| Хореографическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Контрольно-переводные экзамены | - | - | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | 1 | **-** | **-** | **-** | **1** |
| Самостоятельная работа:  1.Инструкторская и судейская практика  2.Восстановительные мероприятия | - | - | - | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | 24 | - | - | **24** |
| **Итого** | **27** | **27** | **27** | **28** | **24** | **26** | **26** | **27** | **27** | **24** | **24** | **25** | **312** |

Таблица 6

# **План-график распределения тренировочной нагрузки**

# **на 52 недели для этапа начальной подготовки 2 - 3 годов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **месяцы** | | | | | | | | | | | | **всего**  **часов за**  **год** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 2 | 1 | 2 | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | **10** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | - | 5 | 6 | **63** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | 5 | 6 | **56** |
| Избранный вид спорта:  1. Специальная  техническая  подготовка (СТП)  2.Контрольные соревнования | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | - | 14 | 14 | **154** |
| - | - | 2 | - | - | 1 | - | 2 |  | - | - | - | **5** |
| Хореографическая подготовка | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | - | 8 | 8 | **92** |
| Контрольно-переводные экзамены | 2 | - | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | 2 | **-** | **-** | **-** | **4** |
| Самостоятельная работа:  1.Инструкторская и судейская практика  2.Восстановительные мероприятия | - | - | - | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | 32 | - | - | **32** |
| **Итого** | **36** | **35** | **38** | **35** | **33** | **34** | **34** | **37** | **35** | **32** | **32** | **35** | **416** |

Таблица 7

# **План-график распределения тренировочной нагрузки**

**на 52 недели для тренировочного этапа**

**(этапа спортивной специализации) 1 - 2 годов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **месяцы** | | | | | | | | | | | | **всего**  **часов за**  **год** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | 2 | 2 | 2 | - | - | 1 | **15** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | \_ | 7 | 7 | **72** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | \_ | 7 | 7 | **72** |
| Избранный вид спорта:  1. Специальная  техническая  подготовка (СТП)  2.Контрольные соревнования | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | \_ | 28 | 28 | **308** |
| \_ | \_ | 2 | \_ | 1 | \_ | \_ | 1 | 1 | **\_** | **\_** | **\_** | **5** |
| Хореографическая подготовка | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 9 | - | 8 | 8 | **92** |
| Контрольно-переводные экзамены | 2 | \_ | \_ | 1 | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | 1 | 1 | **5** |
| Самостоятельная работа:  1.Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | \_ | **\_** | 1 | 2 | \_ | 1 | 1 | **\_** | **\_** | **\_** | **7** |
| 2.Восстановительные мероприятия | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | \_ | 48 | **\_** | \_ | **48** |
| **Итого** | **56** | **53** | **54** | **54** | **50** | **50** | **51** | **52** | **53** | **48** | **51** | **52** | **624** |

Таблица 8

# **План-график распределения тренировочной нагрузки**

**на 52 недели для тренировочного этапа**

**(этапа спортивной специализации) 3 - 5 годов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **месяцы** | | | | | | | | | | | | **всего**  **часов за**  **год** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | - | - | 1 | **15** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | - | 11 | 13 | **138** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | - | 11 | 13 | **138** |
| Избранный вид спорта:  1. Специальная  техническая  подготовка (СТП)  2.Контрольные соревнования | 41 | 42 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | 41 | - | 41 | 41 | **452** |
| - | - | 2 | 2 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | **5** |
| Хореографическая подготовка | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | - | 9 | 10 | **104** |
| Контрольно-переводные экзамены | 2 | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 | - | - | - | **5** |
| Самостоятельная работа:  1.Инструкторская и судейская практика  2.Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | **7** |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | 72 | - | - | **72** |
| **Итого** | **81** | **81** | **82** | **81** | **75** | **76** | **80** | **81** | **77** | **72** | **72** | **78** | **936** |

Таблица 9

# **План-график распределения тренировочной нагрузки**

**на 52 недели для этапа совершенствования спортивного мастерства**

**1 – 3 годов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **месяцы** | | | | | | | | | | | | **всего**  **часов за**  **год** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | - | 2 | 2 | **28** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | - | 9 | 9 | **99** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | - | 9 | 9 | **99** |
| Избранный вид спорта:  1. Специальная  техническая  подготовка (СТП)  2.Контрольные соревнования | 70 | 70 | 70 | 70 | 69 | 69 | 69 | 70 | 69 | - | 70 | 70 | **766** |
| - | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | - | - | - | - | - | **10** |
| Хореографическая подготовка | 9 | 10 | 11 | 10 | 12 | 12 | 11 | 11 | 10 | - | 10 | 14 | **120** |
| Контрольно-переводные экзамены | 2 | - | - | 1 | - | - | - | 1 | 3 | - | 1 | 2 | **10** |
| Самостоятельная работа:  1.Инструкторская и судейская практика  2.Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | 2 | **20** |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | 96 | - | - | **96** |
| **Итого** | **105** | **106** | **105** | **105** | **105** | **103** | **104** | **105** | **105** | **96** | **101** | **108** | **1248** |

Таблица 10

# **План-график распределения тренировочной нагрузки**

**на 52 недели для этапа высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **месяцы** | | | | | | | | | | | | **всего**  **часов за**  **год** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | - | 2 | 2 | **28** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | - | 13 | 12 | **135** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | - | 13 | 12 | **135** |
| Избранный вид спорта:  1. Специальная  техническая  подготовка (СТП)  2.Контрольные соревнования | 95 | 95 | 96 | 96 | 95 | 95 | 95 | 96 | 95 | - | 95 | 95 | **1048** |
| - | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | - | - | - | - | - | **10** |
| Хореографическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | - | 7 | 14 | **150** |
| Контрольно-переводные экзамены | 2 | 2 | - | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | 2 | **10** |
| Самостоятельная работа:  1.Инструкторская и судейская практика  2.Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | 2 | **20** |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | 128 | - | - | **128** |
| **Итого** | **142** | **144** | **143** | **142** | **139** | **137** | **140** | **141** | **139** | **128** | **130** | **139** | **1664** |

* 1. **КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК**

**1.Продолжительность спортивного сезона в МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска**

  Начало спортивного сезона – 01.09.2017г.

Окончание спортивного сезона – 31.08.2018г.

Количество недель – 52 недели (из них 48 недель непосредственно тренировочных занятий, 4 недели восстановительных мероприятий).

Таблица 11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | 1 половина спортивного сезона | | Зимние праздники | 2 половина спортивного сезона | | Летние каникулы | Тренировочный сбор | Всего в год |
| Этап начальной подготовки | 01.09.-31.12 | 18 нед. | 01.01.-08.01 | 09.01.-31.05  01.07-31.08 | 21 нед.  9 нед. | 01.06.-30.06 | 01.07 – 14.07 | 52 нед. |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 01.09.-31.12 | 18 нед. | 01.01.-08.01 | 09.01.-31.05  01.07-31.08 | 21 нед.  9 нед. | 01.06.-30.06 | 01.07 – 14.07 | 52 нед. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 01.09.-31.12 | 18 нед. | 01.01.-08.01 | 09.01.-31.05  01.07-31.08 | 21 нед.  9 нед. | 01.06.-30.06 | 01.07 – 14.07 | 52 нед. |
| Этап высшего спортивного мастерства | 01.09.-31.12. | 18 нед. | 01.01.-08.01 | 09.01.-31.05  01.07-31.08 | 21 нед.  9 нед. | 01.06.-30.06 | 01.07 – 14.07 | 52 нед. |

Период восстановительных мероприятий не более 4 недель, период проведения тренировочных сборов может меняться в зависимости от плана-графика каждой группы и выделенной субсидии на выполнение муниципального задания.

**Регламент тренировочного процесса:**

Количество тренировочных дней в неделю – 5 дней.

**Занятия для лиц, проходящих спортивную подготовку, составляют:**Этап начальной подготовки 1 года 6 часов в неделю

Этап начальной подготовки 2 - 3 годов  8 часов в неделю

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 - 2 годов 12 часов в неделю

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 – 5 годов 18 часов в неделю

Этап совершенствования спортивного мастерства 1 - 3 годов 24 часа в неделю

Этап высшего спортивного мастерства 32 часа в неделю.

**3. Продолжительность тренировочной работы:**

Тренировочная работа проводится по расписанию, утвержденному директором  МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска не позднее 01 сентября текущего года.

  Продолжительность тренировки исчисляется в академических часах по 45 минут.

**4. Нормативный срок спортивной подготовки:**

весь период

**5. Режим тренировочной работы занимающихся в праздничные дни:**

В школе установлена семидневная рабочая неделя с двумя выходным днями для лиц, проходящих спортивную подготовку. Режим тренировочных занятий составляется с учётом этапа подготовки спортсмена и плана тренировочной работы МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска.

Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками, согласно Постановлениям РФ и Законодательства:

Январь - Новый Год

Февраль – «День защитника Отечества»

Март – «Международный женский день»

Май – «Праздник весны и труда», «День Победы»

Июнь – «День России»

Ноябрь – «День народного единства».

1. **Формы тренировочной работы:**

Основными формами осуществления спортивной подготовки в МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска являются: тренировочные занятия с группой; индивидуальные тренировочные занятия; участия в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах; для спортсменов старших возрастных групп – участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей тренировки в качестве помощника тренера, тестирование и контроль.

1. **Приемная и промежуточная аттестация:**

(проходит в соответствии с Положением о приемной аттестации, текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку, на 2017 – 2018 спортивный сезон:

- сдача контрольных нормативов при приёме в СШОР – с 18 апреля по 31 мая, с 20 августа по 31 августа текущего года;

- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), специальной технической подготовке (СТП) – с 18 апреля по 31 мая, с 20 августа по 31 августа;

- сдача контрольных нормативов по хореографии - апрель, май;

- хореографическая подготовка проходит в виде «зачёт-незачёт»;

- зачёты по теоретической подготовке - в течение спортивного сезона.

Теоретическая подготовка проходит во время тренировочных занятий. Оценка результатов сдачи теоретической подготовки отмечается в журнале учета работы тренера в виде «зачет-незачет».

-сдача инструкторской и судейской практики – в течение спортивного сезона.

Включает в себя подготовку лиц, проходящих спортивную подготовку, к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей, сдача, которой проходит во время тренировочных занятий. Оценка результатов сдачи инструкторской и судейской практики отмечается в журнале учета работы тренера в виде «зачёт-незачёт».

- результаты выступлений на соревнованиях – в тот же день;

- выполнение спортивных разрядов – в течение спортивного сезона.

Сроки проведения приемной, промежуточной аттестации определяются тренером и администрацией МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска в соответствии с требованиями программы спортивной подготовки, утверждается директором МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска, и не позднее, чем за месяц до проведения промежуточной аттестации, доводятся до сведения занимающихся и их родителей.

1. **Итоговая аттестация:**

(проходит в соответствии с Положением об итоговой аттестации выпускников МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска на 2017-2018 спортивный сезон):

- отчисление и выпуск занимающихся – июнь, август.

Окончательные сроки сдачи итоговой аттестации устанавливаются за месяц до проведения приказом директора МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска.

* 1. **РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

При приеме детей в МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска администрация обязана ознакомить родителей (законных представителей) с Уставом МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска, программой спортивной подготовки, с процедурой проведения индивидуального отбора поступающего и другими документами, регламентирующими деятельность организации и осуществление спортивной подготовки.

Прием на занятия по программе спортивной подготовки проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности в области физической культуры и спорта для освоения программы спортивной подготовки.

В Учреждении этапы спортивной подготовки комплектуются следующим образом:

- на этапе начальной подготовки из несовершеннолетних граждан 5-9 лет, желающих заниматься фигурным катанием, не имеющих медицинских противопоказаний, с предоставлением справки от врача по месту жительства.

На этапе начальной подготовки первого года группы комплектуются из несовершеннолетних граждан на основании предварительного просмотра (в возрасте 5 лет), с учётом количества бюджетных мест на основании муниципального задания.

На этапе начальной подготовки 2 - 3 года группы комплектуются из несовершеннолетних граждан с учётом требуемого возраста и индивидуального отбора.

Индивидуальный отбор проводится с целью выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) группы комплектуются спортсменами от 6 до 17 лет, выполнивших требования от нормы «Юный фигурист» до 1 спортивного разряда (из числа одаренных и способных детей и подростков, прошедших начальную спортивную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке), имеющих допуск врачебно - физкультурного диспансера.

На этапе совершенствования спортивного мастерства в группы синхронного катания на коньках зачисляются спортсмены, выполнившие требования I спортивного разряда, имеющие допуск врачебно - физкультурного диспансера.

На этапе высшего спортивного мастерства в группы синхронного катания на коньках зачисляются спортсмены, выполнившие требования разряда «Кандидат в мастера спорта», имеющие допуск врачебно - физкультурного диспансера.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периодов и задач спортивной подготовки.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовки разница в уровнях их спортивной подготовки не должна превышать двух спортивных разрядов.

**2.4.МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ**

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана осуществлять медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию  систематического медицинского контроля, за счёт средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

         Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с Порядком 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» № 134н от 1 марта 2016 года и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

                 В медицинское обеспечение входит:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее 2 раз в год;

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

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

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

         Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приёмом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключен договор на представление медицинских услуг. Такой медицинский осмотр осуществляется за счёт средств на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке; средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке, а также иных источников.

         В соответствие с частью 1 статьи 34.5 Федерального закона лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

         В организациях, осуществляющих спортивную подготовку, могут оборудоваться кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для учреждения спортивной подготовки соответствующего вида с целью поддержания и восстановления спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку с обязательным получением медицинской лицензии.

         Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинским, фармакологическим и восстановительными средствами устанавливается локальными актами организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

**2.5.ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психофизическая подготовка спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь развитие волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, 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 психофизической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психофизической 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 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 психофизических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психофизическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психофизической 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.

**2.6. ЭКИПИРОВКА, СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ**

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки для обеспечения условий спортивной тренировки необходимо наличие определенного оборудования и спортивного инвентаря, подробный перечень представлен в таблицах 12, 13.

Таблица 12

**СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Автомашина поливомоечная и/или льдоуборочная машина (машина для заливки льда) | штук | 1 |
| 2. | Кегли для разметки площадки | штук | 40 |
| 3. | Станок для заточки коньков для фигурного катания | штук | 1 |
| 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. | Зеркало | штук | 2 |
| 8. | Инвентарь для заливки и уборки льда | комплект | 2 |
| 9. | Магнитофон (CD проигрыватель) переносной | штук | 1 |
| 10. | Мат гимнастический | штук | 20 |
| 11. | Мяч набивной от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 12. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 13. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 14. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 15. | Станок хореографический | комплект | 2 |
| 16. | Стенка гимнастическая | штук | 2 |

Таблица 13

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Костюм для соревнований | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Футболка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Чехол для коньков | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Коньки для фигурного катания | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой производится согласно выделенных субсидий на выполнение муниципального задания МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**
   1. **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ**

**(ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ)**

* + 1. **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Задачи на этом этапе начальной подготовки сводятся к: вовлечению максимального числа несовершеннолетних граждан 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.

Этот этап рассчитан на 3 года. На первом году занятий в группах начальной подготовки объем работы составляет 312 часов, а на втором году он значительно увеличивается. Основными средствами общефизической подготовкиявляются общеразвивающие упражнения (далее ОРУ). К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество.

Необходимо научить занимающихся выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

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

- для развития равновесия: упражнения в 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, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

**3.1.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

**(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Этап спортивной специализации (тренировочный этап) является основным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

Тренер составляет план тренировочных занятий для всей группы тренировочного этапа.

Основными задачами этапа спортивной специализации (тренировочного этапа) являются:

- обучение технике соревновательных упражнений;

- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовки;

- совершенствование специальных физических качеств;

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

- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

Занимаясь в тренировочных группах, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между общей физической подготовкой, специальной физической и технической подготовками. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется специально-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

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

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

Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

**3.1.3.ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства 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.

Работа на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется тренером по индивидуальным планам на каждого занимающегося.

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые используются на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). 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-синхроннистов.

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 на коньках 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 эффективно проходить спортивную подготовку, 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 этапа совершенствования спортивного мастерства, 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.

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

**3.1.4. ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Цель этого этапа - достижение стабильных и высоких результатов на основе индивидуальной подготовки фигуристов.

Среди задач можно выделить:

- дальнейшее совершенствование техники соревновательных упражнений в связи с меняющимися требованиями новой судейской системы;

- повышение функциональной возможности организма спортсменов для преодоления возрастающих нагрузок;

- овладение новыми «бонусными» элементами для повышения рейтинга технического уровня фигуристов;

- овладение 3-4 уровнем исполнения соревновательных упражнений короткой и произвольной синхронного катания, элементов оригинального и произвольного танцев.

Средствами ОФП могут оставаться легкоатлетические кроссы, беговые, прыжковые упражнения: в длину, высоту и т. д. Однако на этом этапе ОФП используется крайне мало, по мере необходимости. Больше внимания уделяется СФП, с помощью которой можно поддерживать развитие необходимых физических качеств на высоком уровне. В качестве основных средств СФП можно использовать круговую тренировку с включением в «станции» подводящих и имитационных упражнений.

Наиболее важной задачей на этапе высшего спортивного мастерства является дальнейшее развитие специальной выносливости.

С этой целью необходимо проводить специальные сборы в условиях среднегорья. Среди важных факторов, с которыми сталкиваются спортсмены в условиях среднегорья, следует выделить повышенную солнечную радиацию и разряженный воздух. Не менее важным является знание тех процессов, изменение которых происходит в организме человека в период его адаптации к условиям высотной гипоксии (дефициту кислорода). Под понятием высотной гипоксии подразумевается снижение парциального давления кислорода в условиях горной местности и связанное с этим снижение количества кислорода в альвеолярном воздухе и как следствие ухудшение снабжения тканей организма кислородом (табл. 14).

Таблица 14

**Изменения барометрического давления (Рб) и**

**парциального давления кислорода (Ро2)**

**на различной высоте, мм. рт. ст. (Уилмор, Костил, 1994)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Высота, м. | Барометрическое давление (Рб) | Парциальное давление (Ро2) |
| Уровень моря | 760 | 159,2 |
| 1000 м. н. у. м. | 674 | 141,2 |
| 2000 м. н. у. м. | 596 | 124,9 |
| 3000 м. н. у. м. | 526 | 110,2 |
| 4000 м. н. у. м. | 462 | 96,9 |
| 9000 м. н. у. м. | 231 | 48,4 |

Понижение парциального давления кислорода влечет за собой ухудшение диффузии и транспорта кислорода в ткани тела, что приводит к гипоксии. Существенно изменяются показатели МПК (максимального потребления кислорода). С увеличением высоты пребывания до 1500 м. показатель МПК на 10 % ниже, чем на уровне моря. Этот показатель снижается при дальнейшем подъеме в горы в среднем на 1% на каждые 100 м. подъема. В начальный период пребывания в горах наблюдается повышение ЧСС в покое и, особенно – при выполнении физических нагрузок. Изменяется динамика концентрации лактата в крови. На высоте 1500 м. над уровнем моря выполнение стандартной нагрузки вызывает увеличение лактата (молочной кислоты) на 30%, а на высоте 3000 м. – 170-200% (В. Н. Платонов). В период острой акклиматизации к гипоксии наблюдается также общее снижение работоспособности организма, уменьшение мощности работы на 20-28%. Однако в процессе адаптации к условиям высокогорья целый ряд острых реакций организма, связанных с гипоксией исчезает, благодаря мобилизации компенсаторных механизмов организма. В процессе формирования устойчивости адаптации организма к гипоксии происходит увеличение кислородной емкости крови, увеличение дыхательной поверхности легких, увеличивается концентрация миоглобина в мышцах, увеличивается кровоток. В стадии устойчивой адаптации (после 2-3 недель пребывания в горах) наблюдается увеличение мощности и одновременно экономичности деятельности аппарата внешнего дыхания и кровообращения, увеличение мощности системы энергообеспечения, повышение экономизации функций организма, что ведет к совершенствованию координационных способностей, улучшению техники движений. Повышается работоспособность и МПК за счет увеличения кровотока в мышцах. Это в свою очередь повышает стабильность и надежность исполнения соревновательных программ фигуристами.

Тренировка фигуристов (СТП) на этом этапе имеет интегральный характер и направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства – технической, физической, тактической и психологической подготовленности. Основное направление интегральной подготовки фигуристов:

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;

- совершенствование способностей к предельной мобилизации эмоциональных возможностей;

- совершенствование способностей к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности. В качестве основных средств интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения фигурного катания на коньках, выполняемые в условиях соревнований самого высокого уровня.

На этапе высшего спортивного мастерства особое внимание уделяется таким методам тренировки, которые способствуют повышению качества исполнения шагов в обязательных танцах по сегментам и всего танца, а также повышению уровней исполнения танцевальных элементов соревновательных программ за счет усложнения техники их исполнения. Большое значение имеет постановочная работа, в которой предусматривается также увеличение до максимальных значений оценок за компоненты программы.

**3.2. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО РАЗДЕЛАМ ПОДГОТОВКИ**

**3.2.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**(ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)**

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий и поэтому её рекомендуется проводить в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Теоретический материал распределяется на весь период спортивной подготовки. 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.

При изучении теоретического материала необходимо пользоваться наглядными пособиями, спортивными фильмами, видеозаписями и т.п.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры по предупреждению 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 развивать чувство патриотизма, любви к своей родине, к школе и гордости за неё. Уважать своих товарищей по группе и тренерский коллектив школы.

План теоретической подготовки на весь период спортивной подготовки с содержанием тем приведен ниже:

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.

1. История вида спорта. Развитие Фигурного катания на коньках.

История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта.

Искусство катания на коньках в дореволюционной России, в СССР, российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. История Фигурного катания в регионе, городе.

1. 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.

1. 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 питания спортсмена. 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. Одежда фигуриста.

1. Правила поведения во Дворцах спорта и спортивных сооружений.

Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.

1. 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.

1. Терминология фигурного катания на коньках.

Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.

1. 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.

1. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий 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.

1. Физическая подготовка.

Характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств фигуриста.

1. Единая всероссийская спортивная классификация.

Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

**Воспитательная работа**

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание развитию 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. Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью. Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием воздействий не только тренера, но и школы, семьи и общественности.

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 спортивной школе 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 развивается 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. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

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 требования 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 СШОР 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 тренера.

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 саморегуляции 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. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий развивать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно развивать 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 и т.д.

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:

-формирование эстетического отношения к окружающей действительности;

- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий фигурным катанием на коньках;

-воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;

- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и 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.).

**3.2.2. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Материал программы распределён в определенной последовательности с учётом возрастных особенностей занимающихся. Подготовка должна осуществляться на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки.
2. Неуклонное возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: увеличивается объём специальной физической подготовки (по отношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки.
3. Неуклонный рост объёма и интенсивности тренировочных нагрузок.
4. Строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов.

Организация тренировочного процесса предусматривает проведение занятий только одной возрастной группы на льду, однако, целесообразно иногда объединять группы для передачи знаний и умений спортсменами старших разрядов младшим.

При построении многолетнего процесса подготовки фигуристов необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у женщин и мужчин (см. таблицу 14).

Таблица 14

**Сенситивные (благоприятные) периоды**

**развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Морфофункциональные показатели, физические качества** | | **Возраст** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **5** | | **6** | | **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 | | + | | + | | + | + |  | | + | + | + | | + | + |  |  | |  |

**3.2.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

Избранный вид спорта включает специальную техническую подготовку в избранном виде спорта, повышение уровня специальной физической подготовленности, приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях, развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта приведены в таблице 15.

Таблица 15

**Единая всероссийская спортивная классификация**

**по синхронному катанию на коньках**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Синхронное катание | Присваивается с 14 лет  **МС**  **«Сеньоры»** | Короткая программа | Мужчины, женщины | до 2,50 |  | На текущий сезон |
| Произвольная программа | Мужчины, женщины | 4,30 |  | На текущий сезон |
| Присваивается с 12 лет  **КМС**  **«Юниоры»** | Короткая программа | Юниоры, юниорки | до 2,50 |  | На текущий сезон |
| Произвольная программа | Юниоры, юниорки | 4,00 |  | На текущий сезон |
| Присваивается с 10 лет  **I**  **«Новисы»** | Произвольная  программа | Юноши, девушки | 3,00 | 1,0 | На текущий сезон |
| Присваивается с 8 лет  **II**  **“Преновисы»** | Произвольная программа | Юноши, девушки | 3,30 | 1,7 | На текущий сезон |

Контрольные соревнования

Занимающиеся приобретают соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- 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](consultantplus://offline/ref=348D1C2BC4A41A60F27895C87F5C4CA4BE06BBCBEB2994988D607204751EAC77B1349450295825n5DFG) 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](consultantplus://offline/ref=348D1C2BC4A41A60F27895C87F5C4CA4B701BCC8EE2BC99285397E067211F360B67D98512958245En6DFG), утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**3.2.4. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Занятия хореографией являются составной частью подготовки фигуриста. Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень развития [физических качеств](http://fizkult-ura.ru/node/51), и в первую очередь [гибкости](http://fizkult-ura.ru/node/75), [быстроты](http://fizkult-ura.ru/node/35) и [силы](http://fizkult-ura.ru/node/9).

Занятие делится на три части: подготовительную или разминочную, основную и заключительную.

Первая, **подготовительная часть** включает маршировку и разминку, построенные на простейших движениях, способствующих разогреву мышц, суставов и связок.

Вторая, **основная часть** – изучение элементов классического танца, упражнения на льду для придания элементам фигурного катания пластической законченности (прыжки, поддержки, вращения, шаги и т. п.), постановка программ в зале и их отработка на льду, тренировочные прокаты и выступления перед зрителями для решения конкретной хореографической задачи.

Третья, **заключительная часть** включает закрепление последовательно логически связанных друг с другом упражнений, безошибочное освоение которых даст возможность овладеть высоким уровнем мастерства.

У каждого занятия есть свои задачи.

Главная задача подготовительной части – организовать внимание занимающихся, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе.

Задачи основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, головы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного их исполнения.

Задача заключительной части – снятие физического и нервного напряжения, подъём эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении хореографии необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, расчленяя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием занимающихся.

Спортивная хореография – это программы и комплексы хореографических упражнений, направленные на улучшение спортивных результатов в художественных видах спорта, таких как: фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, синхронное плавание, спортивный рок-н-ролл, акробатика, спортивно-бальные танцы и т.д. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решить ряд важнейших вопросов подготовки.

Спортивный хореограф работает, прежде всего, на улучшение спортивного результата занимающихся и престиж тренера.

Цели программы:

* социальная адаптация детей;
* эстетическое развитие;
* формирование духовно нравственных ценностей;
* воспитание трудолюбия;
* укрепления здоровья;

Задачи программы:

* воспитание музыкальных способностей;
* формирование двигательных навыков и умений;
* развитие физических данных, координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости;
* формирование умений соотносить движения с музыкой;
* овладение свободой движения;
* активизация творческих способностей;
* воспитание любви и интереса к искусству хореографии;
* психологическое раскрепощение детей;
* приобщение к хореографическому искусству.

Основной формой тренировочной работы хореографа является занятие (состав группы в среднем **10** человек). Занятия проводятся объединено, мальчики и девочки.

Во время проведения занятия возможна индивидуальная форма работы тренера с занимающимся.

**Основные методы работы:**

* наглядный – практически качественный показ;
* словесный – объяснение, желательно образное;
* игровой – спортивный материал в игровой форме;
* творческий – самостоятельное создание занимающимися музыкально-двигательных образов.

**Требования к организации и проведению контрольного занятия, зачёта**

* форма и содержание контрольного занятия, зачёта определяется хореографом;
* контрольное занятие, зачёт должен включать отдельные фрагменты всех разделов программы;
* итоги контрольного занятия, зачёта заносятся в ведомость сдачи нормативов итоговой аттестации по хореографии членами комиссии (тренерами хореографических дисциплин).

**3.2.5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

Самостоятельная работа занимающихся контролируется тренером и включает инструкторскую и судейскую практику, а также восстановительные мероприятия. Самостоятельная работа может включать другие формы: посещение спортивных мероприятий, выполнение индивидуальных заданий.

**3.2.5.1. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Одной из задач спортивных школ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

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

Спортсмены должны овладеть принятой в фигурном катании на коньках терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания.

Занимающиеся совершенствования спортивного мастерства и высшего 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 спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Лица, проходящие спортивную подготовку, на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминке, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

**3.2.5.2. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В этих дополняющих факторах основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. 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.

2. 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.

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

**Педагогические средства восстановления** являются основными и предусматривают:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов, особенностей спортивной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.;

- оптимальную организацию 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.

- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса.

**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; различные методики приема банных процедур.

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.

**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 применяются средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор» и т.д.

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.

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.

**3.3. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта.

В фигурном катании на коньках случаи обнаружения допинга крайне редки. Однако это не значит, что тренеры и спортсмены должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах ИСУ и Олимпийских Играх проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

В 2015 года был принят Всемирный антидопинговый кодекс. Этот кодекс ISU основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA).

Цель принятия Антидопингового кодекса ISU - усиление мер по борьбе с допингом в фигурном катании на коньках.

Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах Европы и мира, на этапах гран-при других международных соревнованиях, проводимых ISU. Четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биопроб.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

**ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Программа спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках предусматривает проведение  теоретических занятий для тренеров и спортсменов всех групп этапов спортивной подготовки не реже 2 раз в год (октябрь и март).

Темы занятий на октябрь:

1.Общероссийские антидопинговые правила. Всемирный антидопинговый кодекс.

2.Правила прохождения спортсменом процедуры допинг контроля.

Темы занятий на март:

1.Запрещенный список на 2017 год

2.Санкции за нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта (Дисквалификация).

Программа спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках предусматривает проведение теоретических занятий для тренеров тренировочных групп (спортивной специализации) 4, 5 годов подготовки 1 раз в год.

Темы занятий на октябрь:

1. Общероссийские антидопинговые правила. Всемирный антидопинговый кодекс.

2.Правила прохождения спортсменом процедуры допинг контроля

Также тренеры участвуют в семинарах по антидопинговой тематике два раза в год.

**3.4. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для успешного решения поставленных задач большое значение имеет создание оптимально - продуманных условий, таких как:

- определение содержания и объема занятия;

- подбор материала и оборудования;

- организация места проведения занятия;

- продолжительность занятий с учетом его содержания и возраста детей.

При реализации тренировочного процесса с учетом данных условий важно соблюдение требований техники безопасности.

**ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1. К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха и правила личной гигиены.

3. При проведении занятий по фигурному катанию на коньках возможно действие на занимающихся следующих опасных факторов: травмы при выполнении компонентов программы, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки. 4. При несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить об этом Администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом Администрации школы.

5. Тренер, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводиться внеплановый инструктаж по охране труда.

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

Перед началом тренировочных занятий тренер обязан:

1. Тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку занимающихся (коньки, форму).

2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

3. Провести разминку.

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ**

Во время тренировочных занятий тренер обязан:

1. Запереть все калитки на ледовой арене.

2. Следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений.

3. Не допускать катания занимающихся на тесных или свободных коньках.

4. Не выпускать спортсменов на лед и отпускать их в раздевалки только со своего разрешения.

5. Запрещено находиться на ледовой арене при работе машины для заливки льда.

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

В аварийных ситуациях тренер обязан:

1. При плохом самочувствии занимающегося прекратить занятия и вызвать через администратора медицинского работника.

2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника, сообщить об этом Администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

По окончании тренировочных занятий тренер обязан:

1. Отвести занимающихся в раздевалку.

2. Проследить за тем, чтобы:

- занимающиеся тщательно вымыли лицо и руки с мылом;

- убрали спортивный инвентарь и форму в сумку.

**3.5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ЛИЦАМ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМ ОРГАНИЗАЦИЮ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

         Всероссийские соревнования по фигурному катанию на коньках проводятся в соответствии с Единым календарным планом, представленным Исполкомом Федерации фигурного катания на коньках России (ФФКК) и утвержденным Министерством спорта России.

         Соревнования проводятся по действующим правилам и Единой всероссийской спортивной классификации 2015-2018гг., согласно Положения о всероссийских соревнованиях, утверждаемого на начало сезона Исполкомом Федерации фигурного катания на коньках.

        При участии команд и спортсменов в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним по различным видам спорта, утвержденным Министерством спорта Российской федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, календарными планами всероссийских федераций по видам спорта, организации, осуществляющие спортивную подготовку, направляющие команды и спортсменов на соревнования, оплачивают расходы за счёт и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счёт внебюджетных средств.

         Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

* Соответствие возраста участника с учётом пола и статуса спортивного соревнования;
* Уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по виду спорта;
* Выполнение плана спортивной подготовки;
* Прохождение предварительного соревновательного отбора;
* Динамические наблюдения (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к спортивной подготовке и участию в спортивных соревнованиях;
* Соблюдение антидопинговых правил.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Страхование жизни и здоровья участников спортивных соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Дополнительное страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, является мерой дополнительной защиты данных лиц  целью получения ими медицинской помощи за счёт накопленных средств или финансирования профилактических и лечебных мероприятий при наступлении страхового случая.

Дополнительное страхование лиц,  проходящих спортивную подготовку, осуществляется в виде дополнительного добровольного медицинского страхования в соответствии с законодательством.

**3.6. ТРЕБОВАНИЯ К КАДРАМ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМ**

**СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

Спортивная школа, осуществляющая спортивную подготовку,  должна соблюдать требования по реализации Программы, в том числе по кадрам.

К тренерской деятельности в Учреждении допускаются лица, имеющие среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, отвечающие требованиям квалификационных характеристик, определенных для соответствующих должностей. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объёме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии Учреждения назначаются на соответствующие должности, так же как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

**4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. ПРИЕМНАЯ, ПРОМЕЖУТОЧНАЯ (ИТОГОВАЯ) АТТЕСТАЦИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ (СОВЕРШЕННОЛЕТНИХ) ГРАЖДАН**

Прием несовершеннолетних (совершеннолетних) граждан в МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска осуществляется при наличии свободных мест на основании муниципального задания и сдачи норм приемной аттестации, которые установлены **Положением о приемной аттестации, текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации несовершеннолетних (совершеннолетних) граждан, и Положением об итоговой аттестации выпускников МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска.**

С целью проверки степени и уровня освоения программы спортивной подготовки МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска и перевода на следующий этап подготовки, проводится текущий контроль и промежуточная аттестация лиц, проходящих спортивную подготовку.

Организация текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку, является обязательной и проводится в порядке и в форме, которые установлены **Положением о приемной аттестации, текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации несовершеннолетних (совершеннолетних) граждан, и Положением об итоговой аттестации выпускников МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска.**

К аттестации допускаются лица, проходящие спортивную подготовку, не имеющие академической задолженности и в полном объёме выполнившие план тренировочной работы по программе спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска.

Лица, проходящие спортивную подготовку, получившие на аттестации неудовлетворительные результаты, на следующий этап подготовки не переводятся. Но решением тренерского совета могут продолжить подготовку повторно на данном этапе подготовки не более одного раза.

Лица, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие требования повторно, отчисляются из МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска.

Лица, проходящие спортивную подготовку, не прошедшие аттестацию по уважительной причине, вправе пройти аттестацию в сроки, определяемые приказом директора МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска.

Спортсмены, не прошедшие (не явившиеся) на аттестацию, отчисляются из Учреждения, как не выполнившие обязанностей по добросовестному освоению программы спортивной подготовки и выполнению плана тренировочной работы.

Спортсмены, не прошедшие аттестацию или получившим на аттестации неудовлетворительные результаты, а также спортсмены, освоившие часть программы спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках и (или) отчисленным из МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска, выдаётся справка о прохождении спортивной подготовки или периоде спортивной подготовки в Учреждении, классификационная книжка спортсмена-разрядника.

Требования по специальной технической подготовки по фигурному катанию на коньках для лиц, проходящих спортивную подготовку, отделения синхронного катания МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска, критерии оценок специальной технической подготовленности и требования к спортивным результатам представлены в таблицах 16-20.

Нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, хореографической подготовке для лиц, проходящих спортивную подготовку, отделения синхронного катания на коньках МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска представлены в таблицах 21-24.

**Приемная аттестация,**

**контрольно-переводные нормативы по специальной технической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку**

**МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска**

**(синхронное катание на коньках)**

Таблица 16

**Контрольно-переводные нормативы по специальной технической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку**

**МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска**

**(синхронное катание на коньках)**

**Юниоры**

**«Метеорит»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап**  **спортивной**  **подготовки** | **Разряд** | **Элементы** | | | | |
| **NHE**  **(блок без хвата)** | | **ME**  **(движение по поляне)** | **SSp**  **Вращение - Волчок** | |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации),**  **Этап совершенствования спортивного мастерства** | КМС | - кросс ролл, закрытый моухок, беговой назад  - твизл ПВВ 3 оборота - твизл ПНВ  - подсечка, тройка, выпад  - закрытый моухок, чоктау, петля ПНВ  - внутренний кораблик, подсечка, шоссе назад  - подскок, беговой вперед, шоссе вперёд  - скоба ЛВВ - ЛНН, выкрюк ЛНН - ЛВН, ласточка, крюк ЛВН - ЛНН  - подсечка, тройка, чоктау  - подсечка, тройка, обманный шаг  - прыжок шпагат  - выезд назад на правой  - беговой вперёд, дуга ЛВВ  - крюк ПВВ - ПНВ, вюкрюк ПНВ - ПВВ, твизл ПВВ 3 оборота | | - ласточка с одной перетяжкой - 135 град.  (ПВВ, ПВН)  - затяжка  (170 град. ПНН)  - кораблик  (ЛВН, ПВН) | 6 оборотов | |
| **Набрать не менее 3 баллов за каждый элемент** | | | | | | |
| **Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений** | | | | | | |
| Таблица 17  **Преновисы**  **«Звезда»**  **(младшие синхронники)** | | | | | | |
| **Этап подготовки** | **Разряд** | **Элементы** | | | | |
| **Дорожка шагов** | **ME**  **(движение по поляне)** | | | **СSSp**  **Вращение – Волчок со сменой ноги** |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | 3 юношеский –  II  спортивный | - 2 беговых вперёд  - обманный шаг  - 2 закрытых моухока  - двукратная тройка ЛВН, кросс ролл ПВН  - кросс ролл, тройка  - двукратная тройка ПНН, кросс ролл ЛНН  - подсечка, беговой назад  - крюк ПВВ – ПНВ, беговой ЛВВ – ЛНВ  - выезд назад, выезд вперёд | - ласточка - 135 град.  (ЛВН)  - затяжка  (170 град. ПНН)  - кораблик | | | 6 оборотов |
| **Набрать не менее 3 баллов за каждый элемент** | | | | | | |
| **Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений** | | | | | | |

Таблица 18

**Критерии оценок специальной технической подготовленности фигуристов**

**в синхронном катании на коньках**

|  |  |
| --- | --- |
| Вращения | 1. хорошая скорость или ускорение во время вращения  2. способность быстро установить центровку вращения  3. сбалансированность вращения во всех позициях  4. явно большее, чем требуется, число оборотов  5. хорошая, сильная позиция (и) (включая высоту, позицию в воздухе / приземления в прыжках во вращение)  6. необычность и оригинальность  7. хороший контроль во всех фазах вращения |
| Дорожки шагов | 1. хорошие энергия и исполнение  2. хорошая скорость или ускорение во время вращения  3. хорошие ясность и точность движений  4. наличие глубоких чистых рёбер (включая въезды и выезды из всех поворотов)  5. хороший контроль и участие всего тела при аккуратности шагов  6. необычность и оригинальность  7. выполнение элемента без видимых усилий |
| Хореографичес-кие последователь-ности | 1. хорошие плавность, энергия и исполнение  2. хорошая скорость или ускорение во время последовательности  3. хорошие ясность и точность движений  4. хороший контроль и участие всего тела  5. необычность и оригинальность  6. выполнение элемента без видимых усилий  7.отражение концепции / характера программы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| Отличная рёберность, отличная осанка, увеличение скорости, на спиралях (ласточка, затяжка, флажок, кораблик) выпрямленные колени, выполнение рисунка | Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости, на спиралях (ласточка, затяжка, флажок,  кораблик) выпрямленные колени, выполнение рисунка | Плохая рёберность, нарушение геометрии, сохранение скорости и осанки | Тихий ход, плоские дуги, плохая рёберность, остановка, невыполнение рисунка | GOE -2 -3 | Элемент не выполнен |
| Падение снижает оценку на 1 балл | | | | | |

Таблица 19

**Приемная аттестация**

**в МБУ CШОР «Тодес» г.Челябинска**

**в 2017-2018 спортивном сезоне**

**(синхронное катание на коньках)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Разряд** | **Элементы** | | | |
| **Серия двукратных троек** | **Затяжка** | **USp Вращение** | **Кораблик** |
| **Этап начальной подготовки** | Без разряда | - 2 беговых вперёд  - обманный шаг  - двукратная тройка ЛВН – ПВН  - тройка, беговой шаг назад  - двукратная тройка ПНН – ЛНН  - тройка, выпад, беговой назад, выезд вперёд  - двукратная тройка ЛВВ – ПВВ | 170 градусов | 6 оборотов |  |
| **Набрать не менее 3 баллов за каждый элемент** | | | | | |
| **Набрать не менее 12 баллов по всем видам упражнений** | | | | | |

Таблица 20

**Критерии оценок спортивной технической подготовленности фигуристов**

**в синхронном катании на коньках**

|  |  |
| --- | --- |
| Вращения | 1. хорошая скорость или ускорение во время вращения  2. способность быстро установить центровку вращения  3. сбалансированность вращения во всех позициях  4. явно большее, чем требуется, число оборотов  5. хорошая, сильная позиция(и) (включая высоту, позицию в воздухе / приземления в прыжках во вращение)  6. необычность и оригинальность  7. хороший контроль во всех фазах вращения |
| Дорожки шагов | 1. хорошие энергия и исполнение  2. хорошая скорость или ускорение во время вращения  3. хорошие ясность и точность движений  4. наличие глубоких чистых рёбер (включая въезды и выезды из всех поворотов)  5. хороший контроль и участие всего тела при аккуратности шагов  6. необычность и оригинальность  7. выполнение элемента без видимых усилий |
| Хореографичес-кие последователь-ности | 1. хорошие плавность, энергия и исполнение  2. хорошая скорость или ускорение во время последовательности  3. хорошие ясность и точность движений  4. хороший контроль и участие всего тела  5. необычность и оригинальность  6. выполнение элемента без видимых усилий  7.отражение концепции / характера программы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| Отличная рёберность, отличная осанка, увеличение скорости, на спиралях (ласточка, затяжка, флажок, кораблик) выпрямленные колени, выполнение рисунка | Хорошая осанка, рёберность, увеличение скорости, на спиралях (ласточка, затяжка, флажок,  кораблик) выпрямленные колени, выполнение рисунка | Плохая рёберность, нарушение геометрии, сохранение скорости и осанки | Тихий ход, плоские дуги, плохая рёберность, остановка, невыполнение рисунка | GOE -2 -3 | Элемент не выполнен |
| Падение снижает оценку на 1 балл | | | | | |

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП по годам обучения**

**на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования мастерства**

**(отделение синхронное катание на коньках)**

Таблица 21

**Приемная аттестация по ОФП для 1-го года**

**на этапе начальной подготовки**

**(синхронное катание на коньках)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Девушки** | |
| **1-й год подготовки** | |
| **Общая физическая подготовка** | | | |
| Бег, 30 м, с | 5 | 7,2 | 7,4 |
| 4 | 7,4 | 7,6 |
| 3 | 7,8 | 7,8 |
| 2 | 8,0 | 8,0 |
| 1 | 9,0 | 9,1 |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| Челночный бег  3 х 10 м, с | 5 | 9,6 | 9,8 |
| 4 | 9,8 | 9,9 |
| 3 | 9,9 | 10,0 |
| 2 | 10,0 | 10,1 |
| 1 | 10,1 | 10,2 |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| Прыжки  в длину  с места, см | 5 | 100 | 100 |
| 4 | 98 | 99 |
| 3 | 97 | 98 |
| 2 | 96 | 97 |
| 1 | 95 | 96 |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| Прыжок вверх  с места, см | 5 | 24 | 22 |
| 4 | 23 | 21 |
| 3 | 22 | 20 |
| 2 | 21 | 19 |
| 1 | 20 | 18 |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| Подъем туловища, кол-во раз в мин | 5 | 12 | 11 |
| 4 | 11 | 10 |
| 3 | 10 | 9 |
| 2 | 9 | 8 |
| 1 | 8 | 7 |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| Отжимания,  кол-во раз в мин | 5 | 11 | 7 |
| 4 | 10 | 6 |
| 3 | 9 | 5 |
| 2 | 8 | 4 |
| 1 | 7 | 3 |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| **Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений** | | | |
|  | | | |

Таблица 22

**Приемная аттестация для НП 2,**

**контрольно-переводные нормативы**

**по ОФП, СФП на этапе начальной подготовки**

**на конец спортивного сезона для НП 1**

**(синхронное катание на коньках)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Девушки** | |
| **2-й год подготовки** | |
| **Общая физическая подготовка** | | | |
| Бег, 30 м, с | 5 | 6,9 | 7,2 |
| 4 | 7,1 | 7,3 |
| 3 | 7,2 | 7,4 |
| 2 | 7,3 | 7,5 |
| 1 | 7,5 | 7,6 |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| Челночный бег  3 х 10 м, с | 5 | 9,0 | 9,6 |
| 4 | 9,1 | 9,8 |
| 3 | 9,2 | 9,9 |
| 2 | 9,3 | 10,0 |
| 1 | 9,4 | 10,1 |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| Прыжки  в длину  с места, см | 5 | 112 | 104 |
| 4 | 111 | 103 |
| 3 | 110 | 102 |
| 2 | 109 | 101 |
| 1 | 108 | 99 |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| Прыжок вверх  с места, см | 5 | 27 | 25 |
| 4 | 26 | 24 |
| 3 | 25 | 23 |
| 2 | 24 | 22 |
| 1 | 23 | 21 |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| Подъем туловища, кол-во раз в мин | 5 | 13 | 12 |
| 4 | 12 | 11 |
| 3 | 11 | 10 |
| 2 | 10 | 9 |
| 1 | 9 | 8 |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| Отжимания,  кол-во раз в мин | 5 | 13 | 8 |
| 4 | 12 | 7 |
| 3 | 11 | 6 |
| 2 | 10 | 5 |
| 1 | 9 | 4 |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| **Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений** | | | |
| **Специальная физическая подготовка** | | | |
| Прыжки на скакалке на 2 ногах,  кол-во раз в мин | 5 | 70-66 | 70-66 |
| 4 | 65-61 | 65-61 |
| 3 | 60-56 | 60-56 |
| 2 | 55-51 | 55-51 |
| 1 | 45 | 45 |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| Прыжки на скакалке на 1 ноге,  кол-во раз в мин | 5 | 35/35 | 35/35 |
| 4 | 34/34 | 34/34 |
| 3 | 33/33 | 33/33 |
| 2 | 32/32 | 32/32 |
| 1 | 31/31 | 31/31 |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| Выкрут с палкой, см | 5 | 35 и меньше | 35 и меньше |
| 4 | 36-45 | 36-45 |
| 3 | 46-55 | 46-55 |
| 2 | 56-65 | 56-65 |
| 1 | 66 и больше | 66 и больше |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| **Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений** | | | |

Таблица 23

**Приемная аттестация для НП 3,**

**контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП**

**на этапе начальной подготовки на конец спортивного сезона для НП 2**

**(синхронное катание на коньках)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Девушки** | |
| **3 – й год подготовки** | |
| **Общая физическая подготовка** | | | |
| Бег, 30 м, с | 5 | 6,6 | 6,9 |
| 4 | 6,8 | 7,0 |
| 3 | 6,9 | 7,1 |
| 2 | 7,0 | 7,2 |
| 1 | 7,1 | 7,3 |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| Челночный бег  3 х 10 м, с | 5 | 8,9 | 9,0 |
| 4 | 9,0 | 9,1 |
| 3 | 9,1 | 9,2 |
| 2 | 9,2 | 9,3 |
| 1 | 9,3 | 9,4 |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| Прыжки  в длину  с места, см | 5 | 127 | 120 |
| 4 | 126 | 119 |
| 3 | 125 | 118 |
| 2 | 124 | 117 |
| 1 | 123 | 116 |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| Прыжок вверх  с места, см | 5 | 30 | 27 |
| 4 | 29 | 26 |
| 3 | 28 | 25 |
| 2 | 27 | 24 |
| 1 | 26 | 23 |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| Подъем туловища, кол-во раз в мин | 5 | 14 | 13 |
| 4 | 13 | 12 |
| 3 | 12 | 11 |
| 2 | 11 | 10 |
| 1 | 10 | 9 |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| Отжимания,  кол-во раз в мин | 5 | 15 | 9 |
| 4 | 14 | 8 |
| 3 | 13 | 7 |
| 2 | 12 | 6 |
| 1 | 11 | 5 |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| **Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений** | | | |
| **Специальная физическая подготовка** | | | |
| Прыжки на скакалке на 2 - х ногах,  кол-во раз в мин | 5 | 80-76 | 80-76 |
| 4 | 75-71 | 75-71 |
| 3 | 70-66 | 70-66 |
| 2 | 65-61 | 65-61 |
| 1 | 60 | 60 |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| Прыжки на скакалке на 1 ноге,  кол-во раз в мин | 5 | 40/40 | 40/40 |
| 4 | 39/39 | 39/39 |
| 3 | 38/38 | 38/38 |
| 2 | 37/37 | 37/37 |
| 1 | 36/36 | 36/36 |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| Выкрут с палкой, см | 5 | 35 и меньше | 25 и меньше |
| 4 | 36-45 | 26-35 |
| 3 | 46-55 | 36-45 |
| 2 | 56-65 | 46-55 |
| 1 | 66 и больше | 56 и больше |
| **Набрать не менее 3 баллов** | | | |
| **Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений** | | | |

Таблица 24

**Приемная аттестация для ТГ (СС) 1-5, ГССМ 1-3,**

**контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП**

**на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**и этапе совершенствования спортивного мастерства на конец спортивного сезона на конец спортивного сезона для ТГ (СС) 1-5, ГССМ 1-3**

**(синхронное катание на коньках)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Девушки** | | | | |
| **Этап подготовки** | | | | |
| **1-й** | **2-3-й** | **4-5-й** | **1-й** | **2-3-й** |
| **ТГ (СС)** | | | **ГССМ** | |
| Бег 30 м, с | **5** | 5,7 | 5,6 | 5,6 | 5,3 | 5,0 |
| 4 | 5,8-6,2 | 5,7-6,1 | 5,7-6,1 | 5,4-5,8 | 5,1-5,5 |
| 3 | 6,3-6,7 | 6,2-6,6 | 6,2-6,6 | 5,9-6,3 | 5,6-6,0 |
| 2 | 6,8-7,2 | 6,7-7,1 | 6,7-7,1 | 6,4-6,8 | 6,1-6,5 |
| 1 | 7,3 | 7,2 | 7,2 | 6,9 | 6,6 |
| Челночный бег 3x10 м, с | **5** | **8,1** | **8,0** | **7,7** | **7,5** | **7,1** |
| 4 | 8,2-8,7 | 8,1-8,6 | 7,8-8,2 | 7,6-8,0 | 7,2-7,7 |
| 3 | 8,8-9,3 | 8,7-9,2 | 8,3-8,7 | 8,1-8,5 | 7,8-8,3 |
| 2 | 9,4-9,9 | 9,3-9,8 | 8,8-9,2 | 8,6-9,0 | 8,4-8,9 |
| 1 | 10 | 9,9 | 9,3 | 9,1 | 9,0 |
| Прыжки в длину с места, см | **5** | **170** | **171** | **181** | **191** | **205** |
| 4 | 160-169 | 161-170 | 171-180 | 181-190 | 196-205 |
| 3 | 150-159 | 151-160 | 161-170 | 171-180 | 186-195 |
| 2 | 140-149 | 141-150 | 151-160 | 161-170 | 176-185 |
| 1 | 138 | 140 | 150 | 160 | 175 |
| Прыжок вверх с места, см | **5** | **33** | **35** | **41** | **45** | **49** |
| 4 | 30-32 | 31-34 | 36-40 | 40-44 | 44-48 |
| 3 | 26-29 | 27-30 | 31-35 | 35-39 | 39-43 |
| 2 | 22-24 | 23-26 | 26-30 | 30-34 | 34-38 |
| 1 | 21 | 22 | 25 | 29 | 33 |
| Подтягивание из виса, кол-во раз | **5** | **7** | **8** | **9** | **10** | **14** |
| 4 | 5-6 | 6-7 | 7-8 | 7-9 | 10-13 |
| 3 | 3-4 | 4-5 | 4-6 | 4-6 | 6-9 |
| 2 | 2-1 | 2-3 | 1-3 | 1-3 | 3-5 |
| 1 | 1-0 | 1-0 | 0 | 0 | 2-0 |
| Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см | **5** | **271** | **301** | **361** | **391** | **431** |
| 4 | 241-270 | 271-300 | 321-360 | 351-380 | 401-430 |
| 3 | 211-240 | 241-270 | 281-320 | 311-350 | 371-400 |
| 2 | 181-210 | 211-240 | 241-280 | 271-310 | 341-370 |
| 1 | 210 | 210 | 240 | 270 | 340 |
| Набрать не менее 3 баллов за каждое упражнение | | | | | | |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | | | |
| Прыжки на скакалке  на 2-х ногах, кол-во раз  в мин | **5** | **160** | **170** | **180** | **190** | **200** |
| 4 | 140 | 160 | 170 | 180 | 190 |
| 3 | 130 | 150 | 160 | 170 | 180 |
| 2 | 120 | 140 | 150 | 160 | 170 |
| 1 | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 |
| Прыжки на скакалке  на 2-х ногах, кол-во раз  в мин | **5** | **80** | **85** | **90** | **95** | **100** |
| 4 | 70 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 3 | 65 | 75 | 80 | 85 | 90 |
| 2 | 60 | 70 | 75 | 80 | 85 |
| 1 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 |
| **Прыжки на скакалке оцениваются отдельно на каждой ноге** | | | | | | |
| **Набрать не менее 3 баллов за каждое упражнение** | | | | | | |
| **Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений** | | | | | | |

**Хореографическая, теоретическая подготовка,**

**инструкторская и судейская практика**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название групп** | **Хореографическая, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика** |
| Начальной подготовки  1, 2, 3 годов | Получить зачёт |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  1, 2, 3, 4, 5 годов | Получить зачёт |
| Совершенствования спортивного мастерства  1, 2, 3 годов | Получить зачёт |
| Высшего спортивного мастерства | Получить зачёт |

**4.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ**

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции по выполнению упражнения и создания единых условий для выполнения для всех занимающихся школы. Тестирование проводят в соответствии с утвержденными сроками сдачи контрольно-переводных экзаменов. Результаты тестирования заносят в протоколы.

**1.Бег 30 м с высокого старта** (сек).

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.

**2.Челночный бег 3х10 м** (сек).

Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «СТАРТ» и до пересечения линии финиша.

**3. Прыжок в длину с места** (см.) – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

**4. Прыжок вверх с места** (см.) – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой, по методике Абалакова.

Оценка тактической подготовленности осуществляется по эффективности выступлений спортсменов на соревнованиях.

Психологическая подготовка – через мотивацию, через эмоциональное состояние перед стартами, используя для этого метод наблюдения за спортсменами.

Уровень теоретической подготовленности оценивается по результатам бесед с занимающимися по основным темам содержания теоретической подготовки на данном этапе.

Педагогический контроль в соревновательный период осуществляется:

1.За отношением занимающихся к соревнованиям (дисциплина, активность до, во время и после соревнований);

2.За переносимостью соревновательных нагрузок (внешние признаки, жалобы, раздражительность);

3.За выполнением установки тренера;

4.За техническими показателями.

Преимущественная направленность тренировочных нагрузок оценивается по частоте сердечных сокращений.

**5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / С.В.Алексеев, Р.Г.Гостев, Ю.Ф.Курамшин, А.В.Лотоненко, Л.И.Лубышева, С.И.Филимонова. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2013. – 780 с.

2. Абсалямова, И.В. Методика изучения фигурного катания на коньках: пособие для студентов РГУФК / И.В. Абсалямова. – М.: РГУФК, 2005. – 50 с.

3. Абсалямова, И.В. Педагогический и медико-биологический контроль в фигурном катании на коньках: пособие для студентов РГУФКСиТ / И.В. Абсалямова. – М.: РГУФКСиТ, 2008. – 43 с.

4. Апарин, В.А. С чего начинать фигурное катание на коньках / В.А.Апарин. – М.: Терра-спорт, 2000. – 23 с.

5. Котенко, Н.В. Оценка и управление срочными тренировочными эффектами: Пособие / Котенко Н.В., Годик М.А., Михайлова Т.В. – М.: М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, ГЦОЛИФК, 2012. – 126 с.

6. Медведева, И.М. Фигурное катание на коньках: для студентов вузов физ. воспитания и спорта / И.П.Медведева. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 223 с.

7. Митин, В.В. Анатомо-антропологическая характеристика фигуристов: метод. разработка для студентов РГУФК / Митин В.В., Чернышова Р.В., Ляссотович С.И. – М.: РГУФК, 2004. – 22 с.

8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практичесие приложения / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

9. Семкин, А.А. Физиологическая характеристика различных по структуре движения видов спорта: механизмы адаптации / А.А.Семкин. – Минск: Полымя, 1992. –190 с

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках № 688 от 30 августа 2013г.

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспению подготовки спортивного резерва для спортивных команд Российской Федерации».

12. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Устава МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска.

13. Тихомиров, А.К. Управление подготовкой в спорте: монография / А.К. Тихомиров. – Малаховка: Кн. и Бизнес, 2010. – 229 с.

14. Фигурное катание на коньках: для ин-тов физ. культуры: / Под ред. Мишина А.Н. – М.: ФиС, 1985. – 271 с.

15. Чайковская, Е.А. Фигурное катание / Е.А. Чайковская. – М.: ФиС, 2003. – 160 с.

16. Пахомова Л. А. Хореография и фигурное катание. М., ФиС, 1980.

17. <http://fsrussia.ru/>

18. <http://synchroskate.ru/>

19. <http://www.isu.org/>

20. <http://www.sports.ru/others/figure-skating/>

21. [http://www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/)

22. [http://www.rusada.ru](http://www.rusada.ru/)

23. [http://www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org/)

24. <http://www.roc.ru/>

25. <http://ffkm.ru/>

**6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

**НА ПЕРИОД С 1 СЕНТЯБРЯ 2017 ГОДА ПО 31 АВГУСТА 2018 ГОДА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование мероприятия** | **Сроки проведения** | **Место**  **проведения** |
| **2017** | | | |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | |
| 1 | Тренировочные сборы | 1 - 24 | г.Сочи |
| **НОЯБРЬ** | | | |
| 2 | I этап Кубка России – «Открытое первенство Москвы»  МС, КМС, 1 разряд | 2 - 4 | г.Москва |
| 3 | II этап Кубка России – «Открытый Кубок Урала»  МС, КМС, 1 и 2 разряды | 24 - 26 | г.Новоуральск |
| **ДЕКАБРЬ** | | | |
| 4 | III этап Кубка России – «Открытый Кубок Поволжья»  МС, КМС, 1 и 2 разряды | 7 - 9 | г.Тольятти |
| 5 | IV этап Кубка России  МС, КМС, 1 и 2 разряды | 20 - 22 | г.Йошкар-Ола |
| **2018** | | | |
| **ЯНВАРЬ** | | | |
| 6 | Чемпионат и Первенство России  МС, КМС, 1 разряд | 11 - 13 | г.Йошкар-Ола |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | |
| 7 | Открытый кубок Свердловской области | 11 | по назначению |
| **МАРТ** | | | |
| 8 | Всероссийские соревнования "Самарочка" МС, КМС, 1 и 2 разряды | 22 - 26 | г.Самара |
| **АПРЕЛЬ** | | | |
| 9 | Финал Кубка России – Традиционные городские соревнования «Кубок спортивного комплекса «Олимпийский»  МС, КМС, 1 и 2 разряды | 28 - 29 | г.Москва |