Муниципальное бюджетное учреждение

«Спортивная школа олимпийского резерва «Тодес» города Челябинска

(МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска)

Савина, д.1 Челябинск, 454007

Тел./факс (351) 727-78-04, E-mail: [chelskate@mail.ru](mailto:chelskate@mail.ru)

ОКПО49100322, ОГРН 1027403775497, ИНН/КПП 7452024659/45201001

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБУ СШОР «Тодес»

г. Челябинска

\_\_\_\_\_\_\_В.В. Глазкова

« 31 » августа 2021г.

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ**

(Одиночное, парное, синхронное катание)

Программа разработана на основе:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта

фигурное катание на коньках

(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018г. № 38)

Рассчитана на возраст от 5 лет

Срок реализации программы – без ограничений

Составители:

Гращенко М.А., заместитель директора

Рецензенты:

Заведующий кафедрой «Управления физической культуры» УралГУФК,

Кандидат педагогических наук, доцент

Редреев В.А.

Заведующая кафедрой теории и методики

конькобежного спорта УралГУФК,

Кандидат педагогических наук, доцент

Орешкина И.Н.

**г. Челябинск**

**2021 г.**

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. Нормативы по технической, общей физической и специальной физической подготовке
   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. Включает следующие дисциплины: одиночное катание (мужское и женское), парное (женщина-мужчина).

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

В настоящей программе использованы ниже следующие термины, определения и понятия, обозначения и сокращения.

**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 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).

**Группы начальной подготовки** (далее – НП) – возрастная категория юных спортсменов (от 5 лет), занимающихся фигурным катанием в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями ПСП.

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

**Группы совершенствования спортивного мастерства** (далее – ССМ) – возрастная категория (от 10 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся фигурным катанием в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

**Группы высшего спортивного мастерства** (далее – ВСМ) – 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.

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 одиночном, парном и синхронном катании на коньках.

**Основными задачами** программы являются:

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

2. Обеспечить устойчивый механизм физиологической адаптации спортсменов к физическим и психическим нагрузкам, свойственным для одиночного и парного 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 одиночном и парном катании на коньках.

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

5. Обеспечивать стабильное повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов в соответствии со спецификой одиночного и парного 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 лица, проходящего спортивную подготовку.

4. Комплексности – тесная взаимосвязь всех видов спортивной подготовки, всестороннее развитие личности спортсмена.

5. Преемственности – последовательность и усложнение изложения программного материала по этапам спортивной 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 19 января 2018 г. № 38 «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 № 14/6 от 24.11.2020г.

Программа спортивной подготовки рассчитана для подготовки несовершеннолетних граждан в группах начальной подготовки на 3 года, для тренировочных групп (групп спортивной специализации) 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**

Наполняемость групп и максимальный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки устанавливаются программой спортивной подготовки, учитывая требования стандарта спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках и Положения об оплате труда работников муниципальных учреждений, подведомственных Управлению по физической культуре, спорту и туризму Администрации города Челябинска № 14/6 от 24.11.2020г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы  спортивной подготовки | | Продолжительность этапов  (в годах) | 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. |
| До года | Этап начальной подготовки | **1** | 5 – 7 | 10 | 10 | 25 | Выполнение нормативов ОФП, СФП.  Без разряда |
| Свыше года | Этап начальной подготовки | **2** | 5 – 8 | 14 | 10 | 25 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  Норма  «Юный фигурист» |
| Этап начальной подготовки | **3** | Выполнение нормативов ОФП, СФП  Норма  «Юный фигурист» |
| До двух лет | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **1** | 7 – 10 | 18 | 1 | 18 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  2–3 юношеский разряд |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **2** | Выполнение нормативов ОФП, СФП  2 – 3 юношеский разряд |
| Свыше двух лет | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **3** | 8 – 17 | 22 | 1 | 18 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  1 -2 юношеский разряд,  2 спортивный разряд |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **4** | Выполнение нормативов ОФП, СФП  1 юношеский – 2 спортивный разряд |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **5** | Выполнение нормативов ОФП, СФП  1 спортивный разряд – КМС |
|  | Этап совершенствования спортивного мастерства | **1** | 10 и более | 24 | 1 | 4 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  КМС - подтверждение |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **2** | 1 | 4 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  КМС - подтверждение |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **3** | Выполнение нормативов ОФП, СФП  КМС - подтверждение, выполнение МС |
|  | Этап высшего спортивного мастерства | **Без ограничений** | 12 и более | 32 | 1 | 4 | Выполнение нормативов ОФП, СФП  МС, выполнение МСМК |

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 лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам 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 подготовки 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 (групп спортивной специализации) 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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **№** | **Виды 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** | **Без ограничений** | **Без ограничений** |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 25-33 | 25-33 | | 17-23 | 10-14 | 9-11 | 9-11 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП): | 16-20 | 18-22 | | 17-23 | 17-23 | 13-17 | 9-11 |
| 3 | Техническая  подготовка (ТП) | 44-56 | 42-54 | | 46-58 | 49-62 | 54-69 | 59-76 |
| 4 | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:**  - теоретическая подготовка | 1-3 | 1-3 | | 2-4 | 3-5 | 2-4 | 2-4 |
| 5 | **Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика:**  -участие в спортивных соревнованиях  - инструкторская 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  спортивных  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. 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 за счет уменьшения объемов общей и специальной физической подготовки. При этом объемы общей физической и специальной подготовки снижаются.

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 6 недель восстановительных мероприятий.

Таблица 4

# План часов на 52 недели тренировочных занятий

# МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **№** | **Виды 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** | **Без ограничений** | **Без ограничений** |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 120 | 150 | | 155 | 118 | 116 | 140 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП): | 80 | 110 | | 155 | 168 | 175 | 140 |
| 3 | Техническая  подготовка (ТП) | 200 | 260 | | 365 | 554 | 620 | 995 |
| 4 | Хореографическая подготовка | 46 | 92 | | 92 | 92 | 92 | 92 |
| 5 | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:**  - теоретическая подготовка | 10 | 14 | | 18 | 24 | 24 | 28 |
| 6 | **Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика:**  -участие в спортивных соревнованиях  - инструкторская и судейская практика | - | 8 | | 20 | 20 | 26 | 26 |
| - | 6 | | 17 | 30 | 45 | 45 |
| 7 | Контрольные испытания | 4 | 4 | | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 60 | 84 | | 108 | 132 | 144 | 192 |
| 9 | Общее количество часов | 520 | 728 | | 936 | 1144 | 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 урока в качестве помощника тренера, тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера допускается привлечение второго тренера по общей физической, специальной физической и хореографической подготовках при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку, как в зале, так и на льду, в пределах часов тренировочной работы. Оплата труда второго тренера не должна превышать 100 % оплаты труда, 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 (6 недель – июнь, июль) 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 936 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 22 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 уроках 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.

# 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 до года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивной подготовки** | **месяцы** | | | | | | | | | | | | **всего**  **часов**  **за год** |
| **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 |  | 5 | 12 | 11 | **120** |
| Специальная физическая подготовка (СФП): | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 |  | 4 | 8 | 8 | **80** |
| Техническая  подготовка (ТП) | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 |  | 9 | 20 | 19 | **200** |
| Хореографическая подготовка | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 |  | 2 | 4 | 4 | **46** |
| **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:**  - теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | **10** |
| **Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика:**  -участие в спортивных соревнованиях  - инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |
| Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  | **2** |  | **4** |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  | **40** | **20** |  |  | **60** |
| **Итого** | **43** | **44** | **44** | **43** | **44** | **43** | **46** | **43** | **40** | **40** | **47** | **43** | **520** |

Таблица 6

# План-график распределения тренировочной нагрузки

# на 52 недели для этапа начальной подготовки свыше года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивной подготовки** | **месяцы** | | | | | | | | | | | | **всего**  **часов**  **за год** |
| **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |  | 7 | 14 | 15 | **150** |
| Специальная физическая подготовка (СФП): | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  | 5 | 11 | 11 | **110** |
| Техническая  подготовка (ТП) | 25 | 25 | 25 | 24 | 24 | 25 | 24 | 25 |  | 13 | 25 | 25 | **260** |
| Хореографическая подготовка | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 |  | 4 | 9 | 9 | **92** |
| **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:**  - теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | **14** |
| **Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика:**  -участие в спортивных соревнованиях  - инструкторская и судейская практика |  | 2 | 2 |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  | **8** |
|  | 2 | 2 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  | **6** |
| Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  | **4** |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | 56 | 28 | - | - | **84** |
| **Итого** | **61** | **66** | **65** | **57** | **58** | **60** | **63** | **61** | **56** | **58** | **62** | **61** | **728** |

Таблица 7

# План-график распределения тренировочной нагрузки

**на 52 недели для тренировочного этапа**

**(этапа спортивной специализации) до двух лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивной подготовки** | **месяцы** | | | | | | | | | | | | **всего**  **часов**  **за год** |
| **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 |  | 8 | 15 | 15 | **155** |
| Специальная физическая подготовка (СФП): | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 |  | 8 | 15 | 15 | **155** |
| Техническая  подготовка (ТП) | 35 | 35 | 35 | 33 | 35 | 35 | 35 | 35 |  | 17 | 35 | 35 | **365** |
| Хореографическая подготовка | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 |  | 4 | 9 | 9 | **92** |
| **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:**  - теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |  | 1 | 2 | 2 | **18** |
| **Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика:**  -участие в спортивных соревнованиях  - инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |  |  |  | 2 | **20** |
| 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |  | 1 | 2 | 2 | **17** |
| Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  | 3 |  | **6** |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | 72 | 36 | - | - | **108** |
| **Итого** | **79** | **80** | **80** | **73** | **77** | **77** | **82** | **80** | **72** | **75** | **81** | **80** | **936** |

Таблица 8

# План-график распределения тренировочной нагрузки

**на 52 недели для тренировочного этапа**

**(этапа спортивной специализации) свыше двух лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивной подготовки** | **месяцы** | | | | | | | | | | | | **всего**  **часов**  **за год** |
| **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 11 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |  | 6 | 11 | 12 | **118** |
| Специальная физическая подготовка (СФП): | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |  | 8 | 16 | 16 | **168** |
| Техническая  подготовка (ТП) | 53 | 53 | 53 | 52 | 53 | 53 | 53 | 53 |  | 25 | 53 | 53 | **554** |
| Хореографическая подготовка | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 |  | 4 | 9 | 9 | **92** |
| **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:**  - теоретическая подготовка | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | **24** |
| **Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика:**  -участие в спортивных соревнованиях  - инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |  |  |  | 2 | **20** |
| 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 1 | 3 | 3 | **30** |
| Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  | 3 |  | **6** |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | 88 | 44 | - | - | **132** |
| **Итого** | **96** | **98** | **96** | **93** | **97** | **97** | **99** | **96** | **88** | **90** | **97** | **97** | **1144** |

Таблица 9

# План-график распределения тренировочной нагрузки

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивной подготовки** | **месяцы** | | | | | | | | | | | | **всего**  **часов**  **за год** |
| **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |  | 6 | 11 | 11 | **116** |
| Специальная физическая подготовка (СФП): | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 17 | 17 |  | 8 | 17 | 17 | **175** |
| Техническая  подготовка (ТП) | 59 | 59 | 59 | 59 | 59 | 59 | 59 | 59 |  | 30 | 59 | 59 | **620** |
| Хореографическая подготовка | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 |  | 4 | 9 | 9 | **92** |
| **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:**  - теоретическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | 3 | **24** |
| **Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика:**  -участие в спортивных соревнованиях  - инструкторская и судейская практика | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |  |  |  | 3 | **26** |
| 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |  |  | 4 | 4 | **45** |
| Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  | 3 |  | **6** |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | 96 | 48 | - | - | **144** |
| **Итого** | **106** | **107** | **107** | **103** | **104** | **104** | **109** | **105** | **96** | **96** | **105** | **106** | **1248** |

Таблица 10

# План-график распределения тренировочной нагрузки

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивной подготовки** | **месяцы** | | | | | | | | | | | | **всего**  **часов**  **за год** |
| **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |  | 7 | 13 | 13 | **140** |
| Специальная физическая подготовка (СФП): | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |  | 7 | 13 | 13 | **140** |
| Техническая  подготовка (ТП) | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 | 95 | 94 |  | 47 | 94 | 95 | **995** |
| Хореографическая подготовка | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 |  | 4 | 9 | 9 | **92** |
| **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:**  - теоретическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 |  |  | 3 | 3 | **28** |
| **Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика:**  -участие в спортивных соревнованиях  - инструкторская и судейская практика | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |  |  |  | 3 | **26** |
| 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |  |  | 4 | 4 | **45** |
| Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  | 3 |  | **6** |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | 128 | 64 | - | - | **192** |
| **Итого** | **142** | **143** | **143** | **139** | **140** | **139** | **144** | **138** | **128** | **129** | **139** | **140** | **1664** |

* 1. **КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК**

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

  Начало спортивного сезона – 01.09.2021г.

Окончание спортивного сезона – 31.08.2022г.

Количество недель – 52 недели (из них 46 недель непосредственно тренировочных занятий, 6 недель 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  15.07-31.08 | 21 нед.  9 нед. | 01.06.-14.07  6 нед. | до  21 дня | 01.09.-31.08  52 нед. |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 01.09.-31.12 | 18 нед. | 01.01.-08.01 | 09.01.-31.05  15.07-31.08 | 21 нед.  9 нед. | 01.06.-14.07  6 нед. | до  21 дня | 01.09.-31.08  52 нед. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 01.09.-31.12 | 18 нед. | 01.01.-08.01 | 09.01.-31.05  15.07-31.08 | 21 нед.  9 нед. | 01.06.-14.07  6 нед. | до  21 дня | 01.09.-31.08  52 нед. |
| Этап высшего спортивного мастерства | 01.09.-31.12. | 18 нед. | 01.01.-08.01 | 09.01.-31.05  15.07-31.08 | 21 нед.  9 нед. | 01.06.-14.07  6 нед. | до  21 дня | 01.09.-31.08  52 нед. |

Период восстановительных мероприятий не более 6 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 до года 10 часов в неделю

Этап начальной подготовки свыше года  14 часов в неделю

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  до двух лет 18 часов в неделю

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2 лет 22 часа в неделю

Этап совершенствования спортивного мастерства 24 часа в неделю

Этап высшего спортивного мастерства 32 часа в неделю.

**2. 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 астрономических часах по 60 минут.

**3. Нормативный срок спортивной подготовки:**

Без ограничений

**4. 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 урока в качестве помощника тренера, тестирование и контроль.

1. **Приемные и контрольно-переводные тесты:**

проходит в соответствии с **Положением о приемных и контрольно-переводных тестах, промежуточном контроле несовершеннолетних (совершеннолетних) граждан:**

- сдача контрольных тестов при приёме в СШОР – с 20 апреля по 31 мая, с 24 августа по 31 августа;

- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП) – с 20 апреля по 31 мая, с 24 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 приемной, промежуточной аттестации, доводятся до сведения занимающихся и их родителей (законных представителей).

* 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 организацию 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 7 до 17 лет, выполнивших требования от 3 юношеского 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 одиночного, парного катания зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) разряд «Кандидат в мастера спорта», имеющие допуск врачебно - физкультурного диспансера. 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 одиночного, парного катания, танцы на льду зачисляются спортсмены, выполнившие требования разряда "Мастер спорта России", "Мастер спорта России международного класса", имеющие допуск врачебно - физкультурного диспансера. 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, кроме групп парного катания.

* 1. **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» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях, утвержденным приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

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.

* 1. **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, спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1. | CD проигрыватель (переносной) | штук | 1 |
| 2. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 5 |
| 3. | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг) | комплект | 2 |
| 5. | Зеркало настенное (12x2 м) | комплект | 1 |
| 6. | Инвентарь для заливки и уборки льда | комплект | 2 |
| 7. | Лонжа переносная | штук | 2 |
| 8. | Лонжа стационарная | штук | 1 |
| 9. | Ледоуборочная машина (машина для заливки льда) | штук | 2 |
| 10. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 11. | Мини батут | штук | 10 |
| 12. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 13. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 14. | Полусфера гимнастическая | штук | 6 |
| 15. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 16. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 17. | Станок для заточки коньков | штук | 4 |
| 18. | Станок хореографический | комплект | 1 |
| 19. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 20. | Степ для фитнеса | штук | 10 |
| 21. | Стойка для приседания со штангой | штук | 1 |
| 22. | Фишки для разметки площадки | штук | 40 |
| 23. | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 1 |
| 24. | Эспандер | штук | 4 |

**Таблица 13 – ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **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. | Ботинки для фигурного катания | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Костюм для соревнований | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Лезвия для фигурного катания | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Наколенники | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Налокотники | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Футболка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Чехол для коньков | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Шорты защитные | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 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 520 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)**

Основными средствами подготовки фигуристов парного катания являются так же, как и в одиночном катании, ОФП, СФП, специальная техническая подготовка (далее СТП). Однако содержание их отличается от одиночного катания в силу специфики этого вида. В парном катании спортсмены выполняют соревновательные элементы как раздельно (прыжки, вращения, шаги), так и совместно (поддержки, подкрутки, выбросы, совместные вращения, тодесы, шаги, спирали).

Для изучения специфических элементов парного катания и в первую очередь поддержкам, подкруткам и выбросам требуется тщательная физическая подготовка в зале. Партнеру следует обратить особое внимание на развитие таких качеств, как сила, выносливость, ловкость, а партнерше – на ловкость, скорость, гибкость. При выполнении поддержек партнерша должна свободно удерживать себя в упоре на двух или одной руке и поэтому иметь хорошо развитые мышцы плечевого пояса и туловища. Овладению поддержкам способствует имитационные упражнения в зале. Эффективность этих упражнений возрастает, если использовать отягощения: на талию в виде пояса – весом 1 – 5 кг и на голеностопные суставы партнерши – весом 0,3 – 1 кг. Совершенствовать умение партнера выталкивать партнершу вверх помогают упражнения с резиновым амортизатором. Наряду с отягощением при изучении поддержкам целесообразно использовать облегченные условия подъема (лонжу). В комплекс упражнений, выполняемых партнершей во внеледовых условиях нужно включать такие подводящие и имитационные упражнения, как ходьба на руках по параллельным брусьям, по гимнастическому бревну в позе, соответствующей позе поддержки.

При изучении подкрутов на начальном этапе необходимо научить партнера резко выталкивать партнершу вверх. Этому способствуют специальные упражнения с резиновым амортизатором.

Для выполнения «тодеса» рекомендуется провести цикл занятий по ОФП с основным упором на следующие упражнения: отжимание руками от пола; отжимание руками в положении упора спиной к гимнастической скамье с выведением таза наверх; упражнения для мышц брюшного пресса; для прямых мышц живота – складки; наклоны туловища с упором ногами; для косых мышц живота – наклоны туловища из исходного положения – лежа на боку – вправо или влево с упором ногами, руки за головой; растяжки. Особое внимание следует уделять упражнениям на развитие спины и подвижности кистей рук партнера и партнерши, статическому удержанию веса тела в двух руках и одной (для партнера); скручиванию в пояснице, скручивание плеч относительно таза с небольшими приседаниями (для партнерши).

Средствами СФП при изучении «тодеса» являются статические и динамические упражнения, направленные на принятие и удержание позы «тодеса» партнершей. Статические упражнения выполняются у шведской стойки, сидя к ней спиной, опорная рука держится за вторую – третью ступеньку стенки, а опорная нога развернута пяткой вперед или назад (в зависимости от вида «тодеса»). Партнерша принимает позицию «тодеса» и кратковременно ее удерживает. К динамическим упражнениям, направленным на удержание позы, является использование роликовых коньков и помощь партнера. В задачи партнера на стадии начального изучения входит приобретение умения удерживать партнершу в положении «тодеса», правильно выбирать дугу скольжения с последующим переходом в позицию «циркуль».

Средствами технической подготовки для фигуристов парного катания на этапе начальной специализации (2-й год подготовки в тренировочных группах) являются: скольжение раздельно и в паре, вперед, назад в позициях: рука в руке, бок о бок; выполнение поворотов (микроэлементов) синхронно; выполнение шагов раздельно и в паре (параллельно, последовательно) по прямой, кругу, серпантину; выполнение вращений раздельно и в паре (волчок, либела); прыжков во вращение (раздельно) в волчок, в ласточке; совместное вращение со сменой позиций; выполнение прыжков: аксель, всех двойных прыжков, каскадов прыжков (каждый прыжок не менее 2-х оборотов); выполнение простейших поддержек (группы: 1,2,3) с различного подхода, в различных хватах; выполнение подкруток в 1 и 2 оборота; выполнение выбросов в 1 и 2 оборота; выполнение «тодеса»: назад наружу, назад внутрь.

Особое внимание надо уделить упражнениям на развитие гибкости и подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника. Этому способствуют занятия хореографией и специальные имитационные упражнения. Выполнение партнерами раздельно и совместно поворотных элементов: моухоков и чоктау, обращая внимание на наклон тела перед поворотом, перенос общего центра тяжести (ОЦТ) с одной ноги на другую, удерживание равновесия после поворота; выполнение других поворотов: троечных, скобочных, крюков, выкрюков, твизлов перед зеркалом, обращая внимание на положение тела, опорной и свободной ноги, головы, рук; имитационные упражнения, направленные на создание правильной ритмической структуры движения, при которой колено опорной ноги работает очень мягко; выполнение упражнений 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-одиночников. Для представителей парного катания в качестве средств силовой подготовки можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири) и отягощения за счет веса партнера.

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 всех специализаций 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 программ одиночного и парного 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.

В одиночном катании – это короткая программа, включающая 8 обязательных элементов со связующими шагами в соответствии с требованиями ИСУ на данный сезон; произвольная программа, состоящая из элементов, соответствующих принципу сбалансированности программы, в том числе включает не менее трех разнообразных прыжков в три оборота, не менее 1 комбинации или каскада двойного и тройного прыжков.

В парном катании – это короткая программа, в которой должны исполняться тоже 8 обязательных элементов в соответствии с требованиями ИСУ на данный сезон и произвольная сбалансированная программа, в состав которой должны быть включены три различных поддержки из групп 3, 4, 5 (в том числе, две не ниже второго уровня); одна двойная или тройная подкрутка; выброс – двойной аксель или любой тройной выброс; прыжковая комбинация или каскад прыжков не менее, чем в два оборота; параллельное вращение (не менее 10 оборотов) с хотя бы одной сменой позиции и одной смены ноги, парное комбинированное вращение (не менее 8 оборотов) с хотя бы одной смены позиции и одной смены ноги, тодес (не включенный в короткую программу данного сезона), хореографическая комбинация спиралей.

Для парников, выступающих на соревнованиях самого высокого ранга, помимо вышеуказанных элементов, в тренировочный процесс необходимо включать изучение и совершенствование таких элементов как поддержка группы 5 (лассо, лассо на одной руке с модификациями позиций партнерши, сменой хватов); освоение 2-3 прыжков в три-четыре оборота, комбинаций и каскадов прыжков, состоящих из тройных-четверных прыжков, тодесов – четыре варианта, сложных раздельных и комбинированных вращений, предусматривающих оригинальный заход и всех других черт, которые повышают уровень их; усложнение шагов, комбинаций спиралей.

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 15).

Таблица 15

**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 | | + | | + | | + | + |  | | + | + | + | | + | + |  |  | |  |

**Этап начальной подготовки**

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

**Тренировочный этап**

**(этап спортивной специализации)**

Основой технической подготовки фигуристов 1-го года подготовки является изучение реберного скольжения с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворота, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». В течение года фигуристы должны освоить прыжки: Аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих любой прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног. Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой.

Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной Аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

На третьем году занятий на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в парном катании. Эти спортсмены уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций, спиралей и т.д. Поэтому основная работа тренера со спортсменами направлена на изучение, освоение и совершенствование техники исполнения специфических движений для парного катания (поддержек, подкруток и выбросов, совместных вращений и тодесов, исполнения элементов в паре, в различных позициях и хватах), исполнение разнообразных поддержек, вращений в паре, комбинированных вращений, шагов).

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

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 совершенствования спортивного мастерства являются:

- изучение техники 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 на этапе совершенствования спортивного мастерства, 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.

**Этап высшего спортивного мастерства**

На этом этапе происходит 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 высшего спортивного мастерства задачами которого являются:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Занимаясь на этапе высшего спортивного мастерства, 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.

**3.2.3. 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 16.

Таблица 16

**Единая всероссийская спортивная классификация**

**по одиночному и парному катанию на коньках**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная дисциплина | Уровень исполнения | Программа | Пол, возраст | Время выполнения программ (мин.сек.) Кроме короткой программы плюс - минус 10 сек. | Коэффициент компонентов | Перечень элементов, подлежащих включению в программу |
| Одиночное катание | Мастер спорта России | Короткая программа | М | 2,40 +/- 10 с | 1,0 | На текущий спортивный сезон. Средняя оценка всех спортивных судей за все элементы - не менее, чем оценка спортивного судьи (-2). |
| Ж | 2,40 +/- 10 с | 0,8 |
| Произвольная программа | М | 4,00 +/- 10 с | 2,0 | Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон: не менее четырех различных прыжков в три оборота, не менее одного каскада или комбинации прыжков, состоящей из двух тройных прыжков. Средняя оценка всех спортивных судей за все элементы - не менее, чем оценка спортивного судьи (-2). |
| Ж | 4,00 +/- 10 с | 1,6 | Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон: не менее трех различных прыжков в 3 оборота, не менее одной комбинации или каскада двойного и тройного прыжков. Средняя оценка всех спортивных судей за все элементы - не менее, чем оценка спортивного судьи (-2). |
| Кандидат в мастера спорта | Короткая программа | М | 2,40 + 10 | 1,0 | На текущий спортивный сезон. Средняя оценка всех спортивных судей за все элементы - не менее, чем оценка спортивного судьи (-2). |
| Ж | 2,40 + 10 | 0,8 |
| Произвольная программа | М | 3,30+ 10 | 2,0 | Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон: не менее двух различных прыжков в три оборота, не менее одного каскада или комбинации из тройного и двойного прыжков. Средняя оценка всех спортивных судей за все элементы - не менее, чем оценка спортивного судьи (-2). |
| Ж | 3,30+ 10 | 1,6 |
| I спортивный разряд | Короткая программа | М, Ж | 2,40 + 10 | 1,0 | Участвуют спортсмены, выполнившие упражнения по скольжению, установленные на текущий спортивный сезон, из пункта 5 «Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов» норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках». Элементы: 1. Прыжок двойной Аксель. 2. Любой прыжок в два или три оборота. 3. Каскад из двух прыжков в два или три оборота.  4. Прыжок во вращение, позиция приземления отлична от позиции во вращении со сменой ноги (восемь оборотов). 5. Вращение в одной базовой позиции без входа прыжком: для юношей со сменой ноги в позиции волчка или либелы (шесть + шесть оборотов); для девушек без смены ноги в позиции заклона, волчка или либелы (восемь оборотов). 6. Комбинированное вращение с только одной сменой ноги без входа прыжком (шесть + шесть оборотов). 7. Одна дорожка шагов. Все прыжки короткой программы должны быть различными, допустим каскад из двух одинаковых прыжков. Уровень элементов не выше четвертого. Оцениваются пять компонентов: мастерство катания, представление программы, интерпретация, связующие шаги, хореография. Необходимо набрать минимальный технический результат в девятнадцать баллов. |
|  | Произвольная программа | М | 3,30+ 10 | 2,0 | Сбалансированность программы на текущий сезон:  максимум шесть прыжковых элементов, один из которых должен содержать прыжок двойной Аксель; любой прыжок может быть исполнен не более двух раз; только два прыжка из прыжков в три оборота могут быть повторены в каскаде или комбинации; максимум три каскада или комбинации (только один каскад может состоять максимум из трех прыжков); максимум три различных вращения: вращение с заходом прыжком; вращение в одной базовой позиции, комбинированное вращение со сменой ноги; максимум одна дорожка шагов; уровень элементов не выше четвертого. Оцениваются пять компонентов: мастерство катания, представление программы, интерпретация, связующие шаги, хореография. Необходимо набрать минимальный технический результат в тридцать баллов. |
| Ж | 3,30+ 10 | 1,6 |
| II спортивный разряд | Короткая программа | М, Ж | 2,20+ 10 | 1,0 | Участвуют спортсмены, выполнившие упражнения по скольжению, установленные на текущий спортивный сезон, из пункта 5 «Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов» норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках». Элементы: 1. Прыжок одинарный Аксель или прыжок двойной Аксель. 2. Любой прыжок в два или три оборота. 3. Каскад из двух прыжков в два оборота, или каскад из одного в два и одного в три оборота. 4. Вращение в позиции Либела или волчок со сменой ноги для юношей (шесть + шесть оборотов), позиция заклон назад или в сторону, волчка или либелы без смены ноги для девушек (восемь оборотов). Заход прыжком запрещен. 5. Комбинированное вращение с одной сменой ноги (шесть + шесть оборотов). Вход прыжком разрешен. 6. Одна дорожка шагов. Все прыжки короткой программы должны быть различными, допустим каскад из двух одинаковых прыжков. Уровень элементов не выше третьего. Оцениваются четыре компонента: мастерство катания, представление программы, интерпретация, связующие шаги. Необходимо набрать минимальный технический результат в тринадцать баллов. |
| Произвольная программа | М, Ж | 3,00+ 10 | 1,8 | Максимум шесть прыжковых элементов, один из которых должен содержать прыжок одинарный Аксель или прыжок двойной Аксель, только два прыжка в три оборота могут быть повторены в каскаде или комбинации. Любой прыжок может быть исполнен не более двух раз. Максимум два каскада или комбинации. Каскад может состоять только из двух прыжков. Максимум два вращения: комибинированное вращение со сменой ноги без входа прыжком (десять оборотов в сумме). Прыжок во вращение (восемь оборотов в позиции приземления) или вращение в одной позиции со сменой ноги и заходом прыжком (шесть + шесть оборотов). Максимум одна дорожка шагов. Уровень элементов не выше третьего. Оцениваются четыре компонента: мастерство катания, представление программы, интерпретация, связующие шаги. Необходимо набрать минимальный технический результат девятнадцать баллов. |
| III спортивный разряд | Произвольная программа | М, Ж | 3,00+ 10 | 1,8 | Участвуют спортсмены, выполнившие упражнения по скольжению, установленные на текущий спортивный сезон, из пункта 5 «Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов» норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках». Максимум пять прыжковых элементов, которые должны содержать прыжок одинарный Аксель или прыжок двойной Аксель. Максимум два каскада или комбинации. Каскад должен состоять только из двух прыжков в полтора и/или два оборота. Любой прыжок может быть исполнен не более двух раз. Прыжки в три оборота запрещены. Максимум два вращения: одно прыжком во вращение (воесемь оборотов), или вращение в одной позиции со сменой ноги с заходом прыжком (шесть + шесть оборотов); одно комбинированное вращение со сменой ноги без входа прыжком (шесть + шесть оборотов). Максимум одна дорожка шагов. Уровень элементов не выше второго. Оцениваются три компонента: мастерство катания, представление программы, интерпретация. Необходимо набрать минимальный технический результат в шестнадцать баллов. |
| I юношеский спортивный разряд | Упражнения по скольжению | Юноши,  девушки, мальчики,  девочки |  |  | Участвуют спортсмены, выполнившие упражнения по скольжению, установленные на текущий спортивный сезон, из пункта 5 «Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов» норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках». |
| Произвольная программа | Юноши, девушки,  мальчики, девочки | 2,30+ 10 | 1,8 | Максимум четыре прыжковых элемента, которые должны содержать прыжок одинарный Аксель, три разных прыжка в два оборота. Любой прыжок может быть исполнен не более двух раз. Запрещены прыжки в два с половиной оборота и более. Максимум два каскада или комбинации. Каскад может состоять только из двух прыжков в два оборота. Максимум два вращения, одно из которых вращение в одной базовой позиции со сменой (6+6 оборотов) или без смены ноги (восемь оборотов), одно комбинированное вращение со сменой или без смены ноги (десять оборотов в сумме). Максимум одна хореографическая последовательность, состоящая из любых движений, шагов, поворотов, спиралей. Уровень вращений не выше второго. Оцениваются три компонента: мастерство катания, представление программы, интерпретация. Необходимо набрать минимальный технический результат в тринадцать баллов. |
| II юношеский спортивный разряд | Упражнения по скольжению | Юноши, девушки,  мальчики, девочки |  |  | Участвуют спортсмены, выполнившие упражнения по скольжению, установленные на текущий спортивный сезон, из пункта 5 «Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов» норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках». |
| Произвольная программа | Юноши, девушки | 2,15+ 10 | 1,6 | Максимум четыре прыжковых элемента, которые должны содержать прыжки: прыжок одинарный Аксель, Лутц и минимум один прыжок в два оборота. Только один прыжок один раз может быть повторен в каскаде или комбинации. Запрещены прыжки в два с половиной и более оборотов. Не более одного каскада или комбинации прыжков; каскад может состоять только из двух прыжков. Максимум два вращения, одно из которых либела или волчок со сменой ноги минимум четыре первых оборота в классических позициях на каждой ноге (четыре + четыре оборота). Одно комбинированное вращение со сменой или без смены ноги (десять оборотов в сумме). В обоих вращениях запрещен вход прыжком. Уровень элементов не выше первого. Максимум одна хореографическая последовательность, состоящая из любых движений, шагов, поворотов, спиралей. В программе оцениваются только три компонента: мастерство катания, представление программы, интерпретация. Необходимо набрать минимальный технический результат в одиннадцать баллов. |
| III юношеский спортивный разряд | Упражнения по скольжению | Юноши, девушки,  мальчики,  девочки |  |  | Участвуют спортсмены, выполнившие упражнения по скольжению, установленные на текущий сезон, из пункта 5 «Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов» норм, требований и условий их выполнения по виду спорта «фигурное катание на коньках» |
| Произвольная программа | Юноши, девушки,  мальчики, девочки | 2,00+ 10 | 1,5 | Максимум три прыжковых элемента, один из которых должен содержать одинарный риттбергер, только один прыжок один раз может быть повторен в каскаде или комбинации. Запрещены прыжки в два и более оборотов. Не более одной комбинации или каскада из двух прыжков. Максимум два вращения, одно из которых должно быть вращением волчок без смена ноги (минимум четыре первых оборота в классической позиции). Второе вращение либела без смены ноги (в классической позиции, минимум четыре первых оборота). Запрещен вход прыжком и въезд назад наружу. Уровень вращений не выше базвого. Максимум одна хореографическая последовательность, состоящая из любых движений, шагов, поворотов, спиралей. В программе оцениваются два компонента: мастерство катания, представление программы. Необходимо набрать минимальный технический результат в семь баллов. |
|  | Норма «Юный фигурист» | Катание под музыку.  Произвольная программа | Юноши, девушки,  мальчики,  девочки | 2,00+ 10 | 1,2 | 1.Максимум один перекидной прыжок и два различных прыжка в один оборот.  2. Максимум одно любое программа вращение в одной позиции без смены ноги. Заход прыжком запрещен. Максимальный уровень вращения - базовый.  3. Одна хореографическая последовательность. Оцениваются два компонента: навыки скольжения и представления программы. Снижение за каждое падение 0,5 балла. Требования для сдачи нормы: средняя оценка членов приемной комиссии не менее (-2). Стоимость перекидного прыжка - из списка вальсовых прыжков с базовой стоимостью 0.2 балла. |
| Парное катание | МС | Короткая программа | М, Ж | 3,00+ 10 | 0,8 | На текущий спортивный сезон. |
| Произвольная программа | М, Ж | 4,00+ 10 | 1,661,6 | Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон: три различных поддержки из групп три, четыре, пять (в том числе, две не ниже второго уровня), одна двойная или тройная подкрутка; два любых разлиных тройных выброса, прыжок двойной Аксель или любой тройной прыжок, прыжковая комбинация или каскад прыжков не менее, чем в два оборота; парное комбинированное вращение (не менее восьми оборотов) с хотя бы одной сменой позиции и одной сменой ноги, тодес (не включенный в короткую программу данного сезона), хореографическая комбинация спиралей. Средняя оценка бригады спортивных судей за качество исполнения всех поддержек, выбросов и прыжковых элементов должна быть не ниже оценки спортивного судьи ( |
| Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон: три различных поддержки из групп три, четыре, пять (в том числе, две не ниже второго уровня), одна двойная или тройная подкрутка; два любых разлиных тройных выброса, прыжок двойной Аксель или любой тройной прыжок, прыжковая комбинация или каскад прыжков не менее, чем в два оборота; парное комбинированное вращение (не менее восьми оборотов) с хотя бы одной сменой позиции и одной сменой ноги, тодес (не включенный в короткую программу данного сезона), хореографическая комбинация спиралей. Средняя оценка бригады спортивных судей за качество исполнения всех поддержек, выбросов и прыжковых элементов должна быть не ниже оценки спортивного судьи (-2). |
| КМС | Короткая программа | М, Ж | 2,40 + 10 | 0,8 | На текущий спортивный сезон. |
| Произвольная программа | М, Ж | 4,00+ 10 | 1,6 | Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон: две различных поддержки из групп три, четыре, пять (в том числе, одна не ниже второго уровня), одна двойная или тройная подкрутка; два двойных или тройных выброса. Любой двойной прыжок, прыжковая комбинация или каскад прыжков не менее, чем в два оборота; парное комбинированное вращение (не менее десяти оборотов) с хотя бы одной сменой позиции и с одной сменой ноги; любой тодес, хореографическая комбинация спиралей. Средняя оценка бригады спортивных судей за качество исполнения всех поддержек, выбросов и прыжковых элементов должна быть не ниже оценки спортивного судьи (-2). |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| I спортивный разряд | Короткая программа | М, Ж | 2,40+ 10 | 0,8 | На текущий спортивный сезон. Необходимо набрать минимальный технический результат в семнадцать баллов. |
|  |  |  |  |  |  |
| Произвольная программа | М, Ж | 3,30+ 10 | 1,6 | Сбалансированность программы на текущий сезон: две различных поддержки (группы один - четыре); одна одинарная или двойная подкрутка; один одинарный или двойной выброс; одинарный или двойной параллельный прыжок; одно параллельное вращение (минимум восемь оборотов для вращения без смены ноги, пять + пять оборотов для вращения со сменой ноги) или парное комбинированное вращение (пять + пять оборотов); один тодес или обводка; одна хореографическая комбинация спиралей; дорожка шагов. Оцениваются только четыре компонента: мастерство катания, переходы между элементами, представление/исполнение программы, интерпретация музыки. Необходимо набрать минимальный технический результат в двадцать три балла. |
|  | II спортивный разряд | Произвольная программа | М, Ж | 3,30 +/- 10 с | 2,0 | Две различные поддержки (группы один - два). Одна одинарная подкрутка. Один параллельный одинарный или двойной прыжок. Одно параллельное вращение в одной позиции или парное вращение. Параллельное вращение может быть исполнено как без смены (восемь оборотов), так и со сменой ноги (пять + пять оборотов), парное вращение без смены ноги (пять оборотов). Одна обводка. Одна дорожка шагов. Уровень элементов не выше второго. Оцениваются два компонента программы: мастерство катания, представление программы. Необходимо набрать минимальный технический результат в тринадцать баллов. |

**Единая всероссийская спортивная классификация**

**по синхронному катанию на коньках**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Синхронное катание | Присваивается с 14 лет  **МС**  **«Сеньоры»** | Короткая программа | Мужчины, женщины | до 2,50 | 0,8 | На текущий спортивный сезон |
| Произвольная программа | Мужчины, женщины | 4,00  + 10 | 1,6 | На текущий спортивный сезон |
| Присваивается с 12 лет  **КМС**  **«Юниоры»** | Короткая программа | Юниоры, юниорки | до 2,50 | 0,8 | На текущий спортивный сезон |
| Произвольная программа | Юниоры, юниорки | 3,30  + 10 | 1,6 | На текущий спортивный сезон |
| Присваивается с 10 лет  **I**  **«Новисы»** | Произвольная  программа | Юноши, девушки | 3,00  + 10 | 1,2 | На текущий спортивный сезон |
| Присваивается с 8 лет  **II**  **“Преновисы»** | Произвольная программа | Юноши, девушки | 3,00  + 10 | 1,2 | На текущий спортивный 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 урока 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 - 15** 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 урока, 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 урока: 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: 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 2022 год.

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

**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 2019-2022гг., 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.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы[1](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71777970/#111).

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

**4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

* 1. **Нормативы по технической, общей физической**

**и специальной физической подготовке**

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 **Положения о приемных и контрольно-переводных тестах, промежуточном контроле несовершеннолетних (совершеннолетних) граждан.**

С целью проверки степени и уровня освоения программы спортивной подготовки МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска и перевода на следующий этап подготовки, проводятся контрольно-переводные тесты и промежуточный контроль лиц, проходящих спортивную подготовку.

Организация приемных и контрольно-переводных тестов, промежуточного контроля лиц, проходящих спортивную подготовку, является обязательной и проводится в порядке и в форме, которые установлены **Положением о приемных и контрольно-переводных тестах, промежуточном контроле несовершеннолетних (совершеннолетних) граждан.**

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, выдается классификационная книжка спортсмена.

Требования по технической подготовки по фигурному катанию на коньках для лиц, проходящих спортивную подготовку, отделения одиночного катания МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска, критерии оценок технической подготовленности и требования к спортивным результатам представлены в таблицах 17-19, отделения парного катания на коньках в таблицах 20-21, отделения синхронного катания на коньках в таблицах 22-26.

Нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, хореографической подготовке для лиц, проходящих спортивную подготовку, отделения одиночного, парного и синхронного катания на коньках МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска представлены в таблицах 27-37.

Таблица 17

**Приемная аттестация,**

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

**МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска**

**(отделение одиночного катания на коньках)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Разряд** | **Элементы** | | **Минимальная сумма баллов для сдачи \*** |
| **прыжки** | **вращения** |
| **\* НАБРАТЬ НЕ МЕНЕЕ 3 БАЛЛОВ ЗА КАЖДЫЙ ЭЛЕМЕНТ** | | | | |
| **Этап начальной подготовки**  **1 года** | Без разряда  ( 2016 г.р.) | Выполнение нормативов ОФП  (Таблица № 1 приложения № 2) | | **18** |
| **Этап начальной подготовки**  **2 года** | Без разряда  ( 2016 г.р.) | Перекидной с вальсового шага, любой одинарный прыжок | USpB  (с захода) | **9** |
| **Этап начальной подготовки**  **3 года** | Норма  « юный фигурист»  ( 2015 г.р.) | 1 F  1 Lz  каскад 1+1 | SSpB | **12** |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**  **1 года** | 3 юношеский  ( 2014 г.р.) | 1 А  1 Lz  каскад  со вторым 1 Lo | CoSp1 | **12** |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**  **2 года** | 2 юношеский  ( 2013 г.р.) | 1 А  прыжок в 2об.  каскад 2+1 | CoSp2 | **12** |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**  **3 года** | 1 юношеский  ( 2012 г.р.) | 1 A  2 Lo  каскад 2+2 | CCoSp2 | **12** |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**  **4 года** | II спортивный  ( 2011 г.р.) | 2 Lo  2 Lz или 2F  каскад 2+2 | CCoSp3  LSp2 (дев.)  CSSp2 или CCSp2 (мал.) | **15** |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**  **5 года** | I спортивный  ( 2010 г.р.) | 2 F или 2 Lz  2 A  каскад не ниже 2+2 | LSp3 (дев.)  CSSp2 (мал.)  FSSp2 или FCSp2 | **15** |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года** | КМС  ( 2009 г.р.) | 2 A  прыжок с шагов 2 Lo  каскад 2+2 (дев.)  каскад 3+2 (мал.) | CCoSp4  LSp3 (дев.)  FCSp2 (мал.) | **15** |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства**  **2, 3 годов** | КМС  (2008 г.р. и старше) | 2 A  прыжок в 3 оборота  каскад 2А+ любой прыжок в 2 оборота | FCSp 3  CCoSp 4 | **15** |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | МС | 2 A  каскад с прыжком  в 3 оборота  прыжок в 3 оборота | CCoSp 4 | **12** |

Таблица 18

|  |  |
| --- | --- |
| **Прыжковые элементы** | 1) очень хорошие высота и длина (всех прыжков каскада или комбинации) 2) хороший отрыв и приземление  3) выполнение всего элемента без видимых усилий (включая ритм в каскадах прыжков)  4) шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент  5) очень хорошее положение тела в воздухе от отрыва до приземления |
| **Вращения** | 1) хорошая скорость и /или ускорение во время вращения  2) хорошая, контролируемая, четкая позиция (и) (включая высоту, позицию в воздухе/приземления в прыжках во вращение)  3) выполнение всего элемента без видимых усилий  4) сохранение центровки вращения  5) необычность и оригинальность |
| **Дорожки шагов** | 1) наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов  2) выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения  3) необычность и оригинальность  4) хороший контроль и участие всего тела  5) хорошие ускорение и снижение скорости |
| **Хореографичес-кие последователь-ности** | 1) необычность и оригинальность  2) выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения  3) хорошее покрытие ледовой площадки  4) хорошие ясность и точность движений  5) хороший контроль и участие всего тела |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов  в одиночном катании на коньках выполнить 5 пунктов | Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов  в одиночном катании на коньках выполнить 3 и более пунктов | Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов  в одиночном катании на коньках выполнить 1 и более пунктов,  недокрученный прыжковый элемент | Элемент не выполнен,  GOE -4 -5 | Элемент не выполнен,  GOE -5,  пониженный прыжковый элемент | Элемент не выполнен,  GOE -5,  падение,  меньше требуемого числа оборотов, недокрученный прыжковый элемент |

Таблица 19

**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 |

Таблица 20

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

**МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска**

**(отделение парного катания на коньках)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Разряд** | **Элементы** | | | | | |
| **прыжки** | **вращения** | **выброс** | **подъём** | **тодес** | **подкрут** |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | КМС | 2 A  параллельный | PCoSP | 2 или 3FTh/Lz | 5Li | BiDs  (нз.вн.) | 2 или 3Tw |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | 1 юношеский – I спортивный | 2 Lo  параллельный | PCoSP | 2Th  любой | Li  от 1 до 4 | Ds  любой | 1Tw или 2 Tw |
| **Набрать не менее 3 баллов за каждый элемент** | | | | | | | |
| **Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений** | | | | | | | |

Таблица 21

**Критерии оценок технической подготовленности фигуристов**

**в парном катании на коньках**

|  |  |
| --- | --- |
| **Поддержки** | 1) очень хорошие отрыв и приземление  2) хорошая скорость, плавность движений и покрытие ледовой площадки  3) выполнение всего элемента без видимых усилий (включая повороты и смены позиций)  4) очень хорошая позиция в воздухе  5) плавная работа ног партнера |
| **Подкрутки** | 1) хорошая высота партнерши в воздухе  2) четкий прием партнерши партнером  3) выполнение всего элемента без видимых усилий  4) хорошие отрыв и приземление  5) очень хорошие скорость и плавность |
| **Прыжковые элементы** | 1) хорошие унисон и расстояние между партнерами  2) очень хорошие высота и длина (всех прыжков каскада и комбинации)  3) выполнение всего элемента без видимых усилий (включая ритм в каскаде прыжков)  4) шаги перед прыжком, неожиданный или необычный заход на элемент  5) хорошие отрыв и приземление |
| **Выбросы** | 1) очень хорошие высота и длина  2) хорошие скорость, плавность и контроль во время отрыва и приземления  3) выполнение элемента без видимых усилий  4) сложный, необычный или оригинальный заход  5) очень хорошая позиция партнерши в воздухе |
| **Раздельные вращения** | 1) хороший унисон и расстояние между партнерами  2) хорошая скорость и/или ускорение во время вращения  3) выполнение элемента без видимых усилий  4) хорошая, контролируемая, четкая позиция(и) (включая высоту, позицию в воздухе/приземления в прыжках во вращение)  5) необычность и оригинальность |
| **Парные вращения** | 1) хороший контроль обоих партнеров на протяжении всего элемента  2) хорошая скорость и/или ускорение во время вращения  3) выполнение элемента без видимых усилий  4) хорошие, контролируемые, четкие позиции (включая высоту, позицию в воздухе/приземления в прыжках во вращение)  5) необычность и оригинальность |
| **Тодесы** | 1) очень хорошие позиции обоих партнеров  2) хорошие плавность и скорость в течении всего исполнения (включая заход и выезд)  3) выполнение элемента без видимых усилий  4) хороший контролируемый переход в требуемую позицию и на выезде  5) хорошие/постоянные ребра партнера и партнерши |
| **Дорожки**  **шагов** | 1) хорошие унисон и расстояние между партнерами  2) выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения  3) необычность и оригинальность  4) отличные участие и контроль всего тела  5) наличие глубоких ребер, чистых шагов и поворотов |
| **Хореографические последовательности** | 1) необычность и оригинальность  2) исполнение элемента как единого целого без видимых усилий  3) хорошее покрытие ледовой площадки  4) хороший унисон  5) отличные участие и контроль всего тела |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов  в парном катании на коньках выполнить 5 пунктов | Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов  в парном катании на коньках выполнить 3 и более пунктов | Согласно критериям оценок специально-технической подготовленности фигуристов  в парном катании на коньках выполнить 1 и более пунктов,  недокрученный прыжковый элемент | Элемент не выполнен,  GOE -4 -5 | Элемент не выполнен,  GOE -5,  пониженный прыжковый элемент | Элемент не выполнен,  GOE -5,  падение,  меньше требуемого числа оборотов, недокрученный прыжковый элемент |

**Приемная аттестация,**

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

**МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска**

**(синхронное катание на коньках)**

Таблица 22

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

**МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска**

**(синхронное катание на коньках)**

**Новисы**

**«Звезда»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Разряд** | **Элементы** | | | |
| **NHE**  **(блок без хвата)** | **ME**  **(движение по поляне)** | **SSp**  **Вращение - Волчок** | |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | I спортивный | Выход  Беговой  Тройка ЛВВ-ЛНН  Беговой  Открытый моухок  Беговой  Крюк ПНВ-ПВВ  Скоба ПВВ-ПНН  Выкрюк ПНН-ПВН  Тройка ЛВН-ЛНВ  Подсечка  Выпад  Беговой  Петельный шаг  Беговой  Открытый моухок  Выпад  Тройка  Скоба ЛВВ-ЛНН  Беговой  Крюк ПВВ-ПНВ  Выкрюк ПНВ-ПВВ  Твизл ПВВ | - 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 23  **Преновисы**  **«Звезда»**  **(младшие синхронники)**   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Этап спортивной подготовки** | **Разряд** | **Элементы** | | |  |  | | **Дорожка шагов** | **ME**  **(движение по поляне)** | **SSp**  **Вращение – Волчок** |  |  | | **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 24

**Критерии оценок технической подготовленности фигуристов**

**в синхронном катании на коньках**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вращения** | 1) хорошая скорость и /или ускорение во время вращения  2) хорошая, контролируемая, четкая позиция (и) (включая высоту, позицию в воздухе/приземления в прыжках во вращение)  3) выполнение всего элемента без видимых усилий  4) сохранение центровки вращения  5) необычность и оригинальность |
| **Дорожки шагов** | 1) наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов  2) выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения  3) необычность и оригинальность  4) хороший контроль и участие всего тела  5) хорошие ускорение и снижение скорости |
| **Хореографичес-кие последователь-ности** | 1) необычность и оригинальность  2) выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения  3) хорошее покрытие ледовой площадки  4) хорошие ясность и точность движений  5) хороший контроль и участие всего тела |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 -4 -5 | Элемент не выполнен |
| **Падение снижает оценку на 1 балл** | | | | | |

Таблица 25

**Приемная аттестация**

**в МБУ CШОР «Тодес» г.Челябинска**

**в 2021-2022 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 26

**Критерии оценок технической подготовленности фигуристов**

**в синхронном катании на коньках**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вращения** | 1) хорошая скорость и /или ускорение во время вращения  2) хорошая, контролируемая, четкая позиция (и) (включая высоту, позицию в воздухе/приземления в прыжках во вращение)  3) выполнение всего элемента без видимых усилий  4) сохранение центровки вращения  5) необычность и оригинальность |
| **Дорожки шагов** | 1) наличие глубоких ребер, четких шагов и поворотов  2) выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения  3) необычность и оригинальность  4) хороший контроль и участие всего тела  5) хорошие ускорение и снижение скорости |
| **Хореографичес-кие последователь-ности** | 1) необычность и оригинальность  2) выполнение без видимых усилий, с хорошей энергией и плавностью исполнения  3) хорошее покрытие ледовой площадки  4) хорошие ясность и точность движений  5) хороший контроль и участие всего тела |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 -4 -5 | Элемент не выполнен |
| **Падение снижает оценку на 1 балл** | | | | | |

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

**по этапам спортивной подготовки**

**(отделение одиночного и парного катания на коньках)**

Таблица 27

**Аттестация по ОФП для 1-го года**

**на этапе начальной подготовки**

**(одиночное катание на коньках)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **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 28

**Аттестация для НП 2**

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

**(одиночное катание на коньках)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **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 29

**Аттестация для НП 3**

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

**(одиночное катание на коньках)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | **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 30

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

**по ОФП, СФП на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**и этапе совершенствования спортивного мастерства**

**(одиночное катание на коньках)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Баллы** | **Юноши** | | | | | **Девушки** | | | | |
| **Год подготовки** | | | | | | | | | |
| **1-й** | **2-3-й** | **4-5-й** | **1-й** | **2-3-й** | **1-й** | **2-3-й** | **4-5-й** | **1-й** | **2-3-й** |
| **ТГ (СС)** | | | **ССМ** | | **ТГ (СС)** | | | **ССМ** | |
| Бег 30 м, с | 5 | 5,7 | 5,6 | 5,3 | 5,0 | 4,7 | 5,9 | 5,8 | 5,6 | 5,3 | 5,0 |
| 4 | 5,8-6,2 | 5,7-6,1 | 5,4-5,8 | 5,1-5,5 | 4,8-5,2 | 6,0-6,4 | 5,9-6,3 | 5,7-6,1 | 5,4-5,8 | 5,1-5,5 |
| 3 | 6,3-6,7 | 6,2-6,6 | 5,9-6,3 | 5,6-6,0 | 5,3-5,7 | 6,5-6,9 | 6,4-6,8 | 6,2-6,6 | 5,9-6,3 | 5,6-6,0 |
| 2 | 6,8-7,2 | 6,7-7,1 | 6,4-6,8 | 6,1-6,5 | 5,8-6,2 | 7,0-7,4 | 6,9-7,3 | 6,7-7,1 | 6,4-6,8 | 6,1-6,5 |
| 1 | 7,3 | 7,2 | 6,9 | 6,6 | 6,3 | 7,5 | 7,4 | 7,2 | 6,9 | 6,6 |
| Челночный бег 3x10 м, с | **5** | **7,8** | **7,7** | **7,5** | **7,3** | **7,0** | **8,1** | **8,0** | **7,7** | **7,5** | **7,1** |
| 4 | 7,9-8,4 | 7,8-8,3 | 7,6-8,0 | 7,4-7,8 | 7,1-7,5 | 8,2-8,7 | 8,1-8,6 | 7,8-8,2 | 7,6-8,0 | 7,2-7,7 |
| 3 | 8,5-9,0 | 8,4-8,9 | 8,1-8,5 | 7,9-8,3 | 7,6-8,3 | 8,8-9,3 | 8,7-9,2 | 8,3-8,7 | 8,1-8,5 | 7,8-8,3 |
| 2 | 9,1-9,6 | 9,0-9,5 | 8,6-9,2 | 8,4-8,8 | 8,4-8,8 | 9,4-9,9 | 9,3-9,8 | 8,8-9,2 | 8,6-9,0 | 8,4-8,9 |
| 1 | 9,7 | 9,6 | 9,3 | 8,9 | 8,9 | 10 | 9,9 | 9,3 | 9,1 | 9,0 |
| Прыжки в длину с места, см | **5** | **184** | **186** | **196** | **211** | **226** | **170** | **171** | **181** | **191** | **205** |
| 4 | 170-184 | 171-185 | 181-195 | 196-210 | 211-225 | 160-169 | 161-170 | 171-180 | 181-190 | 196-205 |
| 3 | 155-170 | 156-170 | 166-180 | 181-195 | 196-210 | 150-159 | 151-160 | 161-170 | 171-180 | 186-195 |
| 2 | 140-154 | 141-150 | 151-165 | 166-180 | 181-195 | 140-149 | 141-150 | 151-160 | 161-170 | 176-185 |
| 1 | 139 | 140 | 150 | 165 | 180 | 138 | 140 | 150 | 160 | 175 |
| Прыжок вверх с места, см | **5** | **41** | **43** | **48** | **55** | **60** | **33** | **35** | **41** | **45** | **49** |
| 4 | 36-40 | 37-42 | 42-47 | 48-54 | 53-59 | 30-32 | 31-34 | 36-40 | 40-44 | 44-48 |
| 3 | 31-36 | 31-36 | 37-42 | 41-47 | 46-52 | 26-29 | 27-30 | 31-35 | 35-39 | 39-43 |
| 2 | 26-30 | 26-30 | 31-35 | 34-40 | 39-45 | 22-24 | 23-26 | 26-30 | 30-34 | 34-38 |
| 1 | 25 | 24 | 30 | 33 | 38 | 21 | 22 | 25 | 29 | 33 |
| Подтягивание из виса, кол-во раз | **5** | **10** | **11** | **13** | **15** | **18** | **7** | **8** | **9** | **10** | **14** |
| 4 | 8-9 | 8-10 | 9-12 | 11-14 | 13-17 | 5-6 | 6-7 | 7-8 | 7-9 | 10-13 |
| 3 | 5-6 | 5-7 | 5-8 | 7-10 | 8-12 | 3-4 | 4-5 | 4-6 | 4-6 | 6-9 |
| 2 | 2-4 | 2-4 | 1-4 | 3-6 | 3-7 | 2-1 | 2-3 | 1-3 | 1-3 | 3-5 |
| 1 | 1-0 | 1-0 | 0 | 2-0 | 2-0 | 1-0 | 1-0 | 0 | 0 | 2-0 |
| Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см | **5** | **366** | **396** | **436** | **486** | **536** | **271** | **301** | **361** | **391** | **431** |
| 4 | 316-365 | 351-395 | 391-435 | 438-485 | 486-535 | 241-270 | 271-300 | 321-360 | 351-380 | 401-430 |
| 3 | 261-315 | 306-350 | 346-390 | 386-435 | 436-485 | 211-240 | 241-270 | 281-320 | 311-350 | 371-400 |
| 2 | 211-260 | 261-305 | 301-346 | 336-385 | 386-435 | 181-210 | 211-240 | 241-280 | 271-310 | 341-370 |
| 1 | 210 | 260 | 300 | 335 | 385 | 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** | **210** | **160** | **170** | **180** | **190** | **200** |
| 4 | 140 | 160 | 170 | 180 | 190 | 140 | 160 | 170 | 180 | 190 |
| 3 | 130 | 150 | 160 | 170 | 180 | 130 | 150 | 160 | 170 | 180 |
| 2 | 120 | 140 | 150 | 160 | 170 | 120 | 140 | 150 | 160 | 170 |
| 1 | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 |
| Прыжки на скакалке  на 1 ноге,  кол-во раз  в мин | **5** | **80** | **85** | **90** | **95** | **105** | **80** | **85** | **90** | **95** | **100** |
| 4 | 70 | 80 | 85 | 90 | 85 | 70 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 3 | 65 | 75 | 80 | 85 | 90 | 65 | 75 | 80 | 85 | 90 |
| 2 | 60 | 70 | 75 | 80 | 85 | 60 | 70 | 75 | 80 | 85 |
| 1 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 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** | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |

Таблица 31

**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 |

Таблица 32

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

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

**и этапе совершенствования спортивного мастерства**

**(парное катание на коньках)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тесты** | **Оценка** | | | | |
| **Низкая**  **(1 балл)** | **Ниже**  **средней**  **(2 балла)** | **Средняя**  **(3 балла)** | **Выше средней**  **(4 балла)** | **Высокая**  **(5 баллов)** |
| **Девушки** | | | | | | |
| 1 | Бег 30м, с | ниже 6,06 | 6,05-5,86 | 5,85-5,47 | 5,46-5,28 | выше 5,28 |
| 2 | Бег 400м., с | ниже 84,7 | 84,6-81,3 | 81,2-74,7 | 74,6-71,4 | выше 71,4 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | ниже 174,0 | 173,9-180,3 | 180,4-193,0 | 193,1-199,4 | выше 199,4 |
| 4 | Пятерной прыжок в длину с места, см | ниже 862 | 863-899 | 900-975 | 976-1013 | выше 1013 |
| 5 | Прыжки на скакалке на двух ногах (двойные). | 30-35 | 35-40 | 50-60 | 60-70 | выше 70 |
| 6 | Отжимания, максимальное количество раз | 5-10 | 10-15 | 15-20 | 30-40 | выше 40 |
| 7 | Максимальное количество жимов партнерши с груди | 2-4 | 4-6 | 6-8 | 8-10 | выше 10 |
| **Юноши** | | | | | | |
| 1 | Бег 30м, с | ниже 5,30 | 5,29-5,11 | 5,10-4,85 | 4,84-4,65 | выше 4,65 |
| 2 | Бег 400м., с | ниже 70,8 | 70,8-67,8 | 67,7-62,0 | 61,9-59,0 | выше 59,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | ниже 212,1 | 212,2-223,9 | 224,0-247,4 | 247,5-259,1 | выше 259,1 |
| 4 | Пятерной прыжок в длину с места, см | ниже 1057 | 1058-1119 | 1120-1242 | 1243-1304 | выше 1304 |
| 5 | Прыжки на скакалке на двух ногах (двойные). | 25-30 | 35-40 | 45-50 | 50-60 | выше 60 |
| 6 | Отжимания, максимальное количество раз | 10-12 | 12-16 | 20-25 | 30-40 | выше 50 |
| 7 | Максимальное количество подъемов партнерши на прямые руки | ниже 9,0 | 10,0-12,0 | 12,0-16,0 | 16,0-18,0 | выше 18,0 |
| **Набрать не менее 4 баллов за каждое упражнение** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Набрать не менее 28 баллов по всем видам упражнений** | | | | | | |

Таблица 33

**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 |

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

**по годам спортивной подготовки**

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

**(отделение синхронное катание на коньках)**

Таблица 34

**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 35

**Аттестация для НП 2**

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

**(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 36

**Аттестация для НП 3**

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

**(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 37

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

**по ОФП, СФП на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**и этапе совершенствования спортивного мастерства**

**(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**

**МБУ СШОР «ТОДЕС» Г.ЧЕЛЯБИНСКА**

**НА ПЕРИОД С 1 СЕНТЯБРЯ 2021 ГОДА ПО 31 АВГУСТА 2022 ГОДА**

**ОДИНОЧНОЕ, ПАРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование мероприятия** | | **Сроки проведения** | **Место проведения** |
| **2021** | | | | |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | |
| 1 | II этап «Кубка России - Ростелеком»  Все виды – МС, КМС | 07 – 11 | | по назначению |
| 2 | III этап «Кубка России - Ростелеком»  Все виды – МС, КМС | 23 - 27 | | г.Сочи |
| 3 | Региональные соревнования Челябинской области по фигурному катанию на коньках, 1 этап (юношеские, спортивные разряды) | октябрь | | г.Снежинск |
| **НОЯБРЬ** | | | | |
| 4 | Сдача нормы «Юный фигурист» | | ноябрь | г.Челябинск |
| 5 | Открытое первенство МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска | | ноябрь | г.Челябинск |
| 6 | Региональные соревнования Челябинской области по фигурному катанию на коньках, 2 этап (юношеские, спортивные разряды) | | ноябрь | г.Магнитогорск |
| 7 | Региональные соревнования Челябинской области по фигурному катанию на коньках, 3 этап (юношеские, спортивные разряды) | | ноябрь | г.Златоуст |
| 8 | Региональные соревнования Свердловской области,  1 этап | | 2 - 4 | г.Екатеринбург |
| 9 | IV этап «Кубка России – Ростелеком», Всероссийские соревнования «Идель – 2020» памяти ЗТР Г.С. Тарасова Все виды – МС, КМС | | 8 – 12 | г.Казань |
| 10 | Открытые классификационные соревнования на призы «Сети магазинов Фигурист» «Кубок Акселя», I этап | | 13 - 15 | г.Казань |
| 11 | XIX традиционные открытые всероссийские соревнования «Кубок ЗТР Алексея Мишина»  (МС, КМС, 1 спортивный разряд (одиночное катание)) | | 15 - 17 | г.Белгород |
| 12 | V этап "Кубка России - Ростелеком" - Открытый чемпионат г.Москвы Все виды – МС, КМС | | 25 – 29 | по назначению |
| 13 | Всероссийские соревнования «Жигули»  МС, КМС, 1 разряд (одиночное катание, танцы на льду) | | 27 - 29 | г.Тольятти |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | |
| 14 | Первенство города Челябинска  (юношеские, спортивные разряды) | | 8 - 10 | г.Челябинск |
| 15 | Сдача нормы «Юный фигурист» | | 11 | г.Челябинск |
| 16 | **Открытые городские соревнования** по фигурному катанию на коньках **«**На призы деда Мороза**»** | | 18 - 19 | г.Каменск-Уральский |
| 17 | Ростелеком – Чемпионат России 2021 | | 22 – 27 | г.Челябинск |
| 18 | Открытые классификационные соревнования по фигурному катанию на коньках «Зимние забавы» | | 28 - 29 | г.Казань |
| 19 | Углубленное медицинское обследования членов сборной команды Челябинской области | | в течение года | по назначению |
| 20 | Медико-восстановительные мероприятия | | в течение года | по назначению |
| 21 | Всероссийские семинары тренеров, судей | | в течение года | по назначению |
| 22 | Курсы повышения квалификации | | в течение года | по назначению |
| **2022** | | | | |
| **ЯНВАРЬ** | | | | |
| 23 | Сдача нормы «Юный фигурист» | | январь | г.Челябинск |
| 24 | Тренировочные сборы | | январь | Челябинская область |
| 25 | Межрегиональные соревнования среди юниоров (старший возраст)  Уральский ФО, Приволжский ФО | | 19 – 22 | по назначению |
| 26 | Межмуниципальные соревнования Челябинской области по фигурному катанию на коньках, 1 этап (юношеские, спортивные разряды) | | январь | г.Златоуст |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | |
| 27 | Первенство России среди юниоров | | 01 – 05 | по назначению |
| 28 | Межрегиональные соревнования среди девушек и юношей (младший возраст) Уральский ФО, Приволжский ФО | | 07 – 11 | г.Тюмень |
| 29 | II зимние игры «Дети Азии» | | февраль | по назначению |
| 30 | Всероссийские соревнования  1 и 2 спортивный разряд (юноши, девушки) –  синхронное катание | | 12 – 13 | г.Верхняя Пышма,  Свердловская область |
| 31 | Межмуниципальные соревнования Челябинской области по фигурному катанию на коньках, 2 этап (юношеские, спортивные разряды) | | февраль | г. Снежинск |
| 32 | Финал «Кубка России – Ростелеком»  Все виды - МС, КМС | | 23 – 27 | г.Великий Новгород |
| **МАРТ** | | | | |
| 33 | Сдача нормы «Юный фигурист» | | март | г.Челябинск |
| 34 | Всероссийские соревнования «Памяти И.С. Русакова»  Все виды – МС, КМС | | 02 – 04 | по назначению |
| 35 | Всероссийские соревнования «На призы ЗТР Т.А. Тарасовой»  Все виды – МС, КМС, 1 разряд | | 05 – 08 | по назначению |
| 36 | Первенство России среди девушек и юношей (младший возраст) | | 10 – 14 | по назначению |
| 37 | Всероссийские соревнования «Самарочка»  Одиночное катание, танцы на льду – МС, КМС, 1 разряд | | 15 – 17 | г.Самара |
| 38 | XX Спартакиада учащихся Челябинской области «Олимпийские надежды Южного Урала – 2021» | | март | г.Челябинск |
| 39 | Всероссийские соревнования «Памяти С.М. Кирова»  Одиночное катание, танцы на льду – МС, КМС | | 16 – 19 | г.Киров |
| 40 | Межмуниципальные соревнования Челябинской области по фигурному катанию на коньках, 3 этап (юношеские, спортивные разряды) | | март | г.Магнитогорск |
| 41 | Всероссийские соревнования «Памяти Олимпийского чемпиона С. Гринькова»  Одиночное катание – МС, КМС, 1 разряд | | 21 – 22 | г.Москва |
| 42 | Всероссийские соревнования «Серебряное ожерелье России»  Одиночное катание – МС, КМС | | 29 – 31 | по назначению |
| **АПРЕЛЬ** | | | | |
| 43 | Сдача нормы «Юный фигурист» | | апрель | г.Челябинск |
| 44 | Всероссийские соревнования «Надежды России» в спортивной дисциплине одиночное катание среди юниоров (старший возраст) | | 03 – 05 | г.Сочи |
| 45 | Финал межмуниципальных соревнований Челябинской области по фигурному катанию на коньках  Одиночное, парное катание, 2, 3 спортивные разряды | | 06 – 09 | г.Челябинск |
| 46 | Всероссийские соревнования «Памяти ЗРФК П.Я. Ромаровского»  Одиночное, парное катание – МС, КМС, 1 разряд | | 06 – 09 | г.Челябинск |
| 47 | Всероссийские соревнования « На призы Президента Федерации фигурного катания на коньках города Москвы  Все виды – МС, КМС, 1 разряд | | 12 – 13 | г.Москва |
| 48 | Всероссийские соревнования «Памяти В.С. Черномырдина»  Одиночное катание, танцы на льду – МС, КМС | | 14 – 16 | г.Оренбург |
| 49 | Всероссийские соревнования по синхронному катанию  1 и 2 спортивный разряды (юноши, девушки) | | 16 – 18 | г.Сызрань,  Самарская область |
| 50 | Всероссийские соревнования «Памяти В.Л. Серебровского»  Одиночное катание, танцы на льду – МС, КМС, 1 разряд | | 17 – 19 | г.Нижний Новгород |
| 51 | Всероссийские соревнования «На призы Федерации фигурного катания на коньках Санкт – Петербурга  Одиночное, парное катание – МС, КМС, 1 разряд | | 20 – 23 | г.Санкт- Петербург |
| 52 | Всероссийские соревнования «Южный Бриз»  Все виды – МС, КМС, 1 разряд | | 23 – 25 | г.Сочи |
| 53 | Всероссийские соревнования «На призы ЗТР В.Н. Кудрявцева»  Одиночное катание – МС, КМС, 1 разряд | | 26 – 27 | г.Новосибирск |
| 54 | Межрегиональные соревнования «Памяти ЗТР И.Б. Ксенофонтова, все виды, КМС, 1 разряд | | 30 апреля –  02 мая | г.Екатеринбург |
| **МАЙ** | | | | |
| 55 | Тренировочные сборы | | май - август | Челябинская область, г.Сочи, г.Йошкар-Ола |
| **АВГУСТ** | | | | |
| 56 | Семинар судей и тренеров | | август | г.Омск, г.Самара, г.Москва, г.Тольятти,  г.Верхняя Пышма  г.Екатеринбург |

**План – календарь**

**физкультурно-массовых и спортивных мероприятий**

**МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска**

**по синхронному катанию на коньках**

**на период с 1 сентября 2021 года по 31 августа 2022 года**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование мероприятия** | **Сроки проведения** | | **Место**  **проведения** | |
| **2021** | | | | | |
| **НОЯБРЬ** | | | | | |
| 1 | I этап Кубка России – «Первенство города Москвы»  МС, КМС | 30 октября – 01 ноября | | г.Москва | |
| 2 | II этап Кубка России – Всероссийские соревнования «Кубок Урала»  МС, КМС | 24 - 26 | | г.Екатеринбург | |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | |
| 3 | III этап Кубка России – МС, Всероссийские соревнования «Кубок Поволжья»  синхронное катание, КМС, 1 разряд | 13 – 15 | | г.Тольятти | |
| **2022** | | | | | |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | |
| 4 | Чемпионат России, Первенство России среди юниоров  Первенство России среди девушек и юношей (старший возраст) | 26 – 28 | | по назначению | |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | |
| 5 | Всероссийские соревнования «Уральские самоцветы»,  КМС | 12 – 13 | | г.Верхняя Пышма | |
| 6 | Межрегиональные соревнования по синхронному катанию на коньках  синхронное катание, 1 и 2 спортивные разряды | 18 – 21 | | г.Челябинск | |
| 7 | Всероссийские соревнования «Кубок Южного Урала»  синхронное катание, КМС, 1 спортивный разряд | 18 – 21 | | г.Челябинск | |
| **МАРТ** | | | | | |
| 8 | Всероссийские соревнования «Самарочка»  МС, КМС | 18 – 20 | | г.Самара | |
| 9 | Всероссийские соревнования  1 и 2 спортивные разряды (юноши, девушки) | 18 – 20 | | г.Самара | |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | |
| 10 | Всероссийские соревнования «Южный бриз»,  КМС | 26 – 27 | | г.Сочи | |
| 11 | Всероссийские соревнования «Сызраночка»  КМС | 16 – 18 | | г.Сызрань | |
| **МАЙ** | | | | | |
| 12 | Тренировочные сборы | | май - август | | Челябинская область |
| **АВГУСТ** | | | | | |
| 13 | Семинар судей и тренеров | | август | | г.Самара, г.Москва, г.Тольятти,  г.Екатеринбург |

Примечание:

1. Администрация МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинскаоставляет за собой право вносить изменения в План-календарь физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.