

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО  
ХОККЕЮ «ЛЕДОК» НУРЛАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН



На заседании педагогического совета

Протокол № 6 от 22.08.2023г



Приказом директора

№ 89 от 23.08.2023г

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА

**Фигурное катание на коньках**

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках, утверждено приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022г. № 1092

Срок реализации программы: 8 лет

г. Нурлат 2023

## **Содержание:**

- 1. Пояснительная записка:**
  - 1.1. Вид спорта – фигурное катание на коньках
  - 1.2. Структура системы многолетней подготовки.
  
- 2. Нормативная часть образовательной программы**
  - 2.1. Порядок комплектования и наполняемость учебно-тренировочных групп;
  - 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса;
  - 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности;
  - 2.4. Режимы учебно-тренировочной работы;
  - 2.5. Содержание занятий на этапах подготовки;
  - 2.6. Учебный план.
  
- 3. Методическая часть:**
  - 3.1. Организационно-методические указания
  - 3.2. Теоретическая подготовка;
  - 3.3. Воспитательная работа;
  - 3.4. Психологическая подготовка
  - 3.5. Восстановительные средства и мероприятия
  - 3.6. Инструкторская и судейская практика;
  - 3.7. Программный материал для практических занятий.
  
- 4. Система контроля и зачетные требования:**
  - 4.1. Критерии отбора
  - 4.2. Педагогический и врачебный контроль
  - 4.3. Контрольно-переводные нормативы.
  
- 5. Перечень информационного обеспечения программы:**
  - 5.1. Список литературных источников;
  - 5.2. Список Интернет-ресурсов.
  
- 6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.**

# 1. Пояснительная записка

## 1.1. Вид спорта – фигурное катание на коньках

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 учащихся по годам обучения и необходимое для этого снижение количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов.

Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования. Данные исследований возраста и стажа занятий фигурным катанием на коньках свидетельствуют о том, что высокие спортивные результаты, возможно показывать как в юном, так и в зрелом возрасте. В связи с этим основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение спортсменами контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовленности, а также их положительная динамика.

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. Поэтому на первых этапах подготовки фигуристов (спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки) развитие специальных физических качеств является одной из основных задач.

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 батуте, на специфических тренажерах и других технических устройствах. Это в свою очередь требует специально оборудованных залов, помещений без которых невозможно создавать необходимые условия для целенаправленной работы и воспитания всесторонне развитых спортсменов.

## 1.2. Структура системы многолетней подготовки

Подготовка юных спортсменов осуществляется: в спортивно-оздоровительных группах – расширение двигательных возможностей, компенсация двигательной активности. Предварительная подготовка – в группах начальной подготовки. Начальная специализация – в учебно-тренировочных группах 1-2-3 годов обучения. Углубленная тренировка в фигурном катании на коньках – в учебно-тренировочных группах 3-4-5 годов обучения.

В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, тактической, 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.

# 2. Нормативная часть образовательной программы

## 2.1. Порядок комплектования и наполняемость учебно-тренировочных групп

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в гр. (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	20 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7	8-6

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

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

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

2.4. Режим учебно-тренировочной работы

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы определяется стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных достижений;

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы;

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной;

Количество установленных в отделении учебных групп (начальной подготовки, учебно-тренировочных) является минимальным;

В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Учебный год в школе начинается 1 сентября и составляет 46 недель на этапе начальной подготовки, на тренировочном этапе, не менее 6 недель отводится на учебные занятия в условиях оздоровительного лагеря физкультурно-спортивного профиля, учебно-тренировочных

сборов по месту жительства и (или) по индивидуальным планам обучающимся на период их активного отдыха.

Праздничные дни:

4 ноября	
6 ноября	8 марта
1-5 января	1-2 мая
7 января	9 мая
31 августа	12 июня

Занятия проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений. Семь учебных дней в неделю.

Регламентирование образовательного процесса в неделю:

период: согласно, расписания занятий;

продолжительность занятий по этапам:

- НП (до 1 года) - 10 часов в неделю (фигурное катание).
- НП (свыше 1 года) - 12 часов в неделю (фигурное катание).
- Т - 1 - 16 часов в неделю (фигурное катание).
- Т - 2 - 18 часов в неделю (фигурное катание)
- Т - 3 - 18 часов в неделю.
- Т - 4,5 - 18 -20 часов в неделю.

Сроки проведения отбора детей в Организации:

В группе начальной подготовки первого года обучения набор детей производится до 15 сентября;

Комплектование групп начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах проводится до 01 сентября.

Продолжительность летнего оздоровительного периода:

Учебно-тренировочные сборы 3-6 недель;

Спортивно - оздоровительный лагерь по месту жительства или выездной 3-6 недель;

Основными условиями перевода обучающихся на следующий год является:

-выполнение требований контрольно-переводных нормативов по всем разделам, выполнение спортивных разрядов и условий инструкторской и судейской практики в соответствии с этапом подготовки.

2.5.Содержание занятий на различных этапах учебно-тренировочной работы (задачи, средства, методы)

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи на этом этапе сводятся к вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники фигурного катания на коньках; формирование потребности к занятиям спортом.

Этот этап рассчитан на 3 года. Если на первом году занятий в группах НП объем часов совпадает с объемом занятий в С.О. группах, то на втором году он значительно увеличивается. Основными средствами общефизической подготовки являются 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 детей 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.

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, спиральям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

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

Более подробный перечень упражнений по всем видам подготовки на этом этапе представлен в разделе 2.5.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Этап спортивной специализации (тренировочные группы) является основным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем. Основными задачами этапа углубленной спортивной подготовки являются:

- обучение технике соревновательных упражнений;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств;

- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

Занимаясь в учебно-тренировочных группах, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-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 специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 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.

Основой технической подготовки фигуристов 1-го года обучения является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым 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 какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в наклоне); 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 в учебно-тренировочных группах создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в парном катании и спортивных танцах на льду. 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 основное направление работы тренеров со спортсменами связано с изучением, освоением и совершенствованием техники исполнения специфических движений для парного катания (поддержек, подкруток и выбросов, совместных вращений и тодесов, обучением исполнять элементы в паре, в различных позициях и хватах) и спортивных танцев на льду (разучивание шагов обязательных танцев, исполнение разнообразных поддержек, вращений в паре, комбинированных вращений, шагов).

Основными средствами подготовки фигуристов-парников являются так же, как и в одиночном катании, ОФП, СФП, 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, тодэсы, шаги, спирали).

Для обучения специфическим элементам 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 обучении 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 брускам, по гимнастическому бревну в позе, соответствующей позе поддержки.

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

Для выполнения тодэса 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 (партнер); скручиванию в поясице, скручивание плеч относительно таза с небольшими приседаниями (для партнерши).

Средствами СФП при обучении тодэсу являются статические и динамические упражнения, направленные на принятие и удержание позы «тодэса» 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 тодэса). Партнерша принимает позицию тодэса и кратковременно ее удерживает. К динамическим упражнениям, направленным на удержание позы, является использование роликовых коньков и помощь партнера. В задачи партнера на стадии начального обучения входит приобретение умения удерживать партнершу в положении «тодэса», правильно выбирать дугу скольжения с последующим переходом в позицию «циркуль».

Средствами СТП для фигуристов-парников на этапе начальной специализации (2-й год обучения в УТГ) 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 тодэсов: назад наружу, назад внутрь.

Средствами ОФП и СФП для фигуристов, которые начали заниматься спортивными танцами на льду, будут упражнения, рекомендованные для фигуристов – парников, за исключением тех, которые используются для обучения поддержкам на вытянутых руках над головой, подкруток. 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 отдельно и совместно поворотных элементов: моухоков и чоктау, обращая внимание на наклон тела перед поворотом, перенос 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.

Средствами СТП для танцоров на этом этапе являются движения направленные на овладение техникой специфических танцевальных элементов, которые являются базовыми в спортивных танцах на льду (одноопорное скольжение вперед и назад, при котором отталкивание осуществляется от ноги; шассе: простое и скрещенное, скользящие шаги, беговые (progressive) шаги вперед и назад; роллы; кроссрооллы; шаги на зубцах; повороты: тройки, троечные повороты по типу Американского, Европейского и Равенбургского вальсов; троечные повороты партнеров вокруг общей оси, скобки, крюки, выкрюки, моухок и чоктау (открытые, закрытые и маховые). Вращательные движения: твизлы, серии синхронных твизлов в один, два оборота в позиции бок о бок, друг за другом, параллельно или зеркально, ходом вперед или назад; пируэты: танцевальные вращения, комбинированные вращения. Упражнения, направленные на обучение движений со сложным расположением свободной ноги по отношению к опорной: купе, пассе, аттитюд; танцевальные поддержки: стационарная поддержка по прямой, по дуге, вращающая, поддержка с вращением в обе стороны, серпантин; комбинированная поддержка; прыжки: танцевальные прыжки, небольшие прыжки, подскоки.

Весь комплекс этих движений необходимо разучить отдельно, а затем в паре (совместно) в следующих танцевальных позициях: рука в руке, вальсовая, фокстротная, танго, килиан и его модификации: обратный килиан, открытый килиан, закрытый килиан, скрещенный; «Променад» - продвижение по льду партнеров прогрессивными шагами.

К концу первого года специализации танцоры должны овладеть техникой исполнения следующих обязательных танцев: Европейский вальс, фокстрот, марш, американский вальс, квикстеп, танго. Обязательные танцы рекомендуется разделить на сегменты и разучивать каждый сегмент отдельно, затем в паре, не касаясь друг друга. После прочного усвоения шагов партнерами в отдельности, можно переходить к исполнению этих сегментов в паре в требуемой позиции. Очень важно для танцев разучивать шаги друг друга, так как в большинстве обязательных танцев они различаются. Затем можно разучивать танец целиком в паре, сначала без музыки (под счет метронома, если это возможно), потом под музыкальные варианты каждого танца.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	УТГ-1	УТГ-2-3	УТГ 4-5
Количество часов в неделю	10	12	16	18	20
Количество тренировок в неделю	5	4-5	5-6	5-6	6-7
Общее количество часов в год	520	624	832	936	1040
Общее количество	260	208	277	312	346

## 2.6. Учебный план

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения 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 предварительной и начальной подготовки (спортивно-оздоровительные группы и группы начальной подготовки до 1 года), а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 80 % от общего объема тренировочной работы.

На этапе углубленной подготовки (учебно-тренировочные группы) значительно возрастает объем технической подготовки: на льду и в зале. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов. В связи с этим объемы технической подготовки возрастают до 40 до 55 % за счет уменьшения объемов общей и специальной физической подготовки. При этом объемы общей физической подготовки снижаются от 20 до 10 %, а специальной от 40 до 35 %.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, та 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 обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель занятий и 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам учащихся в период активного отдыха.

В таблице №... приведен примерный объем основных видов подготовки (общей, специальной физической и технической) и их соотношение на различных этапах подготовки. В таблице 7 дано минимальное количество часов.

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий ДЮСШ

(на 46 недель занятий и 6 недель тренировки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха)

№ п/п	Нагрузка  Виды подготовки	Учебные группы					
		ГНП		ГГ			
		ГНП-1	ГНП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4-5
		10ч/н ед	12ч/н ед	16ч/н ед	18ч/н ед	18ч/н ед	20ч/н ед.
1.	Теоретическая подготовка	22	22	22	46	46	46
2.	ОФП	136	110	130	130	130	150
3.	СФП	72	95	90	100	100	110
4.	Хореографическая подготовка	70	85	100	100	100	110
5.	Техническая (ледовая) подготовка	132	200	334	380	380	418
6.	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4	4	4

7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	12	12	18
8.	Контрольные соревнования	2	4	4	6	6	8
9.	Медицинское обследование	2	2	2	2	2	2
10.	Восстановительные мероприятия	20	30	40	48	48	54
11.	<b>Итого 46 недель занятий</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>920</b>
12.	6 недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха	60	72	96	108	108	120
13.	<b>Всего часов за 52 недели</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>

Соотношение средств физической, технической и хореографической подготовки по годам обучения (в %)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		НП		УТГ	
		1 год	2 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1.	Общая физическая подготовка	30	30-20	20-10	10
2.	Специальная физическая подготовка	20-10	20-15	20	20
3.	Хореографическая подготовка	20-10	20-15	20	20
4.	Техническая подготовка	30-50	30-50	40-50	50

Объемы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий, указанных в разделе 2.6.

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

Периодизация в группах начальной подготовки до 1 года (табл. №9 и №10) носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

Примерный план – график распределения учебных часов в группах начальной подготовки (до 1 года)

№/п	Наименование материала	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1.	Теоретическая подготовка	22	2	3	2	3	2	2	2	3	3			
2.	ОФП	136	10	10	10	10	10	10	10	10	10		14	32
3.	СФП	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	12
4.	Хореографическая	70	7	8	7	7	7	7	7	7	7		6	

	я подготовка													
5.	Техническая (ледовая) подготовка	132	14	15	15	15	15	14	15	15	14			
6.	Контрольно-переводные испытания	4	2								2			
7.	Инструкторская и судейская практика	-												
8.	Контрольные соревнования	2							2					
9.	Медицинское обследование	2	2											
10.	Восстановительные мероприятия	20	2	2	2	3	2	3	2	2	2			
11.	<b>Итого 46 недель занятий</b>	<b>460</b>												
12.	6 недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха	60										42	18	
13.	<b>Всего часов</b>	<b>520</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>

Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений.

Важным перед первым выходом на лёд, является обучение детей умению правильно падать вперёд и назад, с использованием гимнастических матов.

Непосредственно на льду основное внимание уделяется обучению скольжению, овладению равновесием.

С первых шагов необходимо, чтобы учебно-тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивание, попыток заменить качественное построение учебно-тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

Основным различием в планировании подготовки в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.

Различия планирования подготовки в этих группах заключается также в проведении контрольных соревнований. В спортивно-оздоровительных группах контрольные соревнования проводятся 2 раза в год без предварительной подготовки к ним. Причем контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки.

Формой организации занятий является урок, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

В группах начальной подготовки до одного года контрольные соревнования проводятся по ОФП в начале года, СФП и уровень технической подготовленности проверяется в конце

учебного года.  
работы.

Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участия в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кинограмм или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-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.

Работа в специализированных детско-юношеских спортивных школах (СДЮШОР) требует обязательного привлечения на всех этапах обучения тренеров-преподавателей по смежным видам спорта (акробатике, хореографии, и др.) при условии одновременной работы со спортсменами, как в зале, так и на льду, с оплатой труда 50%, предусмотренной для основного тренера – преподавателя.

Примерный план – график распределения учебных часов  
в группах начальной подготовки (свыше 1 года)

	Наименование материала	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1.	Теоретическая подготовка	22	2	2	2	3	2	2	3	2	2			2
2.	ОФП	110	8	8	9	8	8	8	8	8	8		9	28
3.	СФП	95	7	8	8	8	8	8	6	9	7		11	15
4.	Хореографическая подготовка	85	8	8	8	8	8	8	8	8	8		8	5
5.	Техническая (ледовая) подготовка	200	22	22	23	22	22	22	22	22	23			
6.	Контрольно-переводные испытания	4	2								2			
7.	Инструкторская и судейская практика	-												
8.	Контрольные соревнования	4							4					
9.	Медицинское обследование	2	2											
10.	Восстановительные мероприятия	30	2	4	3	3	3	3	2	4	3			3
11.	<b>Итого 46 недель занятий</b>	<b>552</b>												

12.	6 недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха	72										50	22	
13.	Всего часов	624	53	52	53	52	51	51	53	53	53	50	50	53

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 общей физической подготовки (без снижения объемов специальной) и увеличение объемов технической подготовки.

Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки с продолжительностью занятий по 3 академических часа.

В переходный период (6 недель – июнь-июль) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях 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 учебно-тренировочных группах до двух лет предусматривает объем подготовки до 832 часов в год. ДЮСШ по своему усмотрению определяет недельный режим работы. Он может быть двух видов: 6 раз в неделю по 2 часа или 4 раза в неделю по 3 часа.

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 подготовленности. Основные соревнования рекомендуется проводить в конце учебного года.

Планирование работы с тренировочными группами свыше двух лет может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию. Варианты планирования представлены в табл. 13. В данных группах учащиеся проходят углубленную специализированную подготовку. Недельный режим работы увеличивается до 18 часов (6 раз в неделю по 3 часа).

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

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

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

Задачи подготовительного периода:

На начальном этапе совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы 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, воспитание 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. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

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

Примерный план-график распределения учебных часов  
в тренировочной группе 1 года обучения

	Наименование материала	Всего часов	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VII	VI II
1.	Теоретическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	1	3	2		2	2
2.	ОФП	130	9	9	10	10	9	9	9	10	9		15	31
3.	СФП	90	7	8	8	8	8	8	7	6	7		8	15
4.	Хореографическая подготовка	100	8	8	8	8	8	8	8	6	8		12	18
5.	Техническая (ледовая) подготовка	334	37	37	37	38	37	37	37	37	37			
6.	Контрольно-переводные испытания	4	2								2			
7.	Инструкторская и судейская практика	10		2	2	2			2	2				
8.	Контрольные соревнования	4							4					
9.	Медицинское обследование	2	2											
10.	Восстановительные мероприятия	40	4	5	4	4	4	4	3	6	4			2
11.	<b>Итого 46 недель занятий</b>	<b>736</b>												
12.	6 недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или в период	96										66	30	

	активного отдыха													
13.	<b>Всего часов</b>	<b>832</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>71</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>66</b>	<b>67</b>	<b>68</b>

Примерный план-график распределения учебных часов в тренировочной группе 2 года обучения

п/№	Наименование материала	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I
1.	Теоретическая подготовка	46	4	5	5	5	4	4	4	4	5		2	4
2.	ОФП	130	7	9	8	9	9	9	8	9	8		18	36
3.	СФП	100	8	8	5	8	7	7	8	8	8		15	18
4.	Хореографическая подготовка	100	8	8	7	7	8	8	7	8	8		13	18
5.	Техническая (ледовая) подготовка	380	42	42	42	43	42	43	42	42	42			
6.	Контрольно-переводные испытания	4	2								2			
7.	Инструкторская и судейская практика	12		2	2	2	2	2		2				
8.	Контрольные соревнования	6			3				3					
9.	Медицинское обследование	2	2											
10.	Восстановительные мероприятия	48	5	5	5	5	5	5	5	5	5			3
11.	<b>Итого 46 недель занятий</b>	<b>828</b>												
12.	6 недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха	108										78	30	
13.	<b>Всего часов</b>	<b>936</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>76</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>79</b>

Примерный план-график распределения учебных часов в тренировочной группе 3 года обучения

№/п	Наименование материала	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I
1.	Теоретическая подготовка	46	4	5	5	5	4	4	4	5	4		2	4
2.	ОФП	130	7	9	9	8	9	9	8	8	9		18	36
3.	СФП	100	8	8	8	5	7	7	8	8	8		15	18
4.	Хореографическая подготовка	100	8	8	7	7	8	8	7	8	8		13	18
5.	Техническая (ледовая) подготовка	380	42	42	43	42	43	42	42	42	42			

6.	Контрольно-переводные испытания	4	2							2				
7.	Инструкторская и судейская практика	12		2	2	2	2	2			2			
8.	Контрольные соревнования	6				3				3				
9.	Медицинское обследование	2	2											
10.	Восстановительные мероприятия	48	5	5	5	5	5	5	5	5	5			3
11.	<b>Итого 46 недель занятий</b>	<b>828</b>												
12.	6 недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха	108										78	30	
13.	<b>Всего часов</b>	<b>936</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>77</b>	<b>76</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>79</b>

Примерный план-график распределения учебных часов в тренировочной группе 4-5 года обучения

	Наименование материала	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1.	Теоретическая подготовка	46	4	5	5	4	5	5	4	5	4		1	4
2.	ОФП	150	10	10	10	10	10	10	10	10	10		20	40
3.	СФП	110	8	9	8	9	8	8	8	9	9		14	20
4.	Хореографическая подготовка	110	8	8	9	9	9	8	8	9	8		14	20
5.	Техническая (ледовая) подготовка	418	46	47	48	46	46	46	46	47	46			
6.	Контрольно-переводные испытания	4	2								2			
7.	Инструкторская и судейская практика	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
8.	Контрольные соревнования	8				4			4					
9.	Медицинское обследование	2	2											
10.	Восстановительные мероприятия	54	5	5	5	5	5	5	5	5	5		4	5
11.	<b>Итого 46 недель занятий</b>	<b>920</b>												
12.	6 недель подготовки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха	120										85	35	
13.	<b>Всего часов</b>	<b>1040</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>87</b>	<b>89</b>	<b>85</b>	<b>84</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>85</b>	<b>88</b>	<b>89</b>

### 3. Методическая часть образовательной программы

#### 3.1. Организационно-методические указания:

Фигурное катание на коньках - один из немногих видов спорта, в котором высокие спортивные достижения могут и показывают спортсмены в юношеском возрасте. Титул чемпионки мира норвежская фигуристка Соня Хени завоевала 1927 году в возрасте 1 лет, а первую золотую олимпийскую медаль она получила в 15-летнем возрасте. М.В. Гришина определила возрастные границы уровней достижений фигуристов-одиночников. Так, для женщин зона первых выступлений на чемпионатах мира на возраст 15+2,1 (или - 2,1), у мужчин - 16+1,9 (или - 1,9) лет. Возрастная зона возможного снижения спортивных результатов находится примерно в одном возрастном диапазоне (у женщин это возраст равен 17,6+1,8 (или - 1,8), а у мужчин 17,7+1 (или -1). Была обнаружена слабая связь между спортивным результатом, показанным при первом выступлении на чемпионате мира, и соответствующим этому результату возрастом, т.е. место, занятое при дебюте на чемпионате мира, не зависит от возраста фигуриста. Также не обнаружено связи между максимальным результатом, показанным спортсменом, и соответствующим этому результату возрастом. Однако между возрастом начала выступлений на чемпионатах мира и возрастом, в котором был показан максимальный результат, обнаружена высокой силы связь. Следовательно, чем меньше был возраст спортсмена при его первом выступлении, тем меньший возрасту соответствовал максимальному результату. Наибольший прирост результатов отмечался у мужчин на 3-й год после первого выступления на чемпионате мира, у женщин - на 2-й и 3-й годы. Затем прирост результатов постепенно уменьшается к последнему году выступлений, причем у женщин средняя скорость прироста результатов выше, чем у мужчин. Таким образом, при построении многолетнего учебно-тренировочного процесса в фигурном катании на коньках необходимо учитывать возраст первого выступления на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх, возрастную зону возможного снижения результатов, возраст достижения максимального результата, среднее количество лет выступлений на крупных соревнованиях, скорость прироста спортивных результатов. Специфика фигурного катания позволяет спортсменам демонстрировать высокое мастерство в юном возрасте и одновременно дает возможность значительно увеличить возрастную зону максимальных результатов вплоть до границ наибольшего расцвета физических и психических качеств человека (для мужчин 25-32 года, для женщин 22-31 год).

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

На специализацию в фигурном катании на коньках большое значение оказывает структура тела фигуриста, которая должна обеспечивать оптимальное сочетание скоростно-силовых качеств с высокой координацией движений и выносливостью.

Данные многочисленных исследований дают возможность выделить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортом.

**Весоростовые показатели.** Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков начинается бурный рост с 12-до 15 лет. К 16 годам костный скелет считается сформированным. Если высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

**Сила.** Наибольшее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

**Быстрота.** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходит от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице 43 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы/сроки
1	2	3	4
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.	НП/сентябрь-октябрь
2.	История вида спорта. Развитие Фигурного катания на коньках.	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в СССР. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История Фигурного катания в регионе, городе.	НП/Весь период подготовки.
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических	НП/Весь период подготовки.

		способностей и достижения высоких спортивных результатов.	
4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	<p>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. Гигиена сна.</p> <p>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.</p> <p>Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках.</p> <p>Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).</p> <p>Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.</p> <p>Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.</p> <p>Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.</p>	НП/Весь период подготовки.
5.	Правила поведения во дворце спорта.	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.	НП/сентябрь-декабрь
6.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	<p>Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.</p> <p>Предупреждение спортивных травм.</p> <p>Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта.</p> <p>Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.</p> <p>Первая помощь при ожогах и обморожениях.</p> <p>Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.</p>	НП и Т/весь период
7.	Терминология фигурного катания на	<p>Названия элементов.</p> <p>Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.</p>	НП/весь период Т/весь период

	коньках.		
8.	Правила организации и проведения соревнований.	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ.	Т/весь период
9.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Противопоказания массажу.	Т. свыше двух лет/весь период
10.	Физическая подготовка.	Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств фигуриста.	Т свыше двух лет/весь период
11.	Единая всероссийская спортивная классификация.	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.	Все группы/весь период

### 3.3. Воспитательная работа

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

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

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

Одна из необходимых задач в процессе занятий в 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 воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать,