

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Общие положения……………………………………………….…………….………..…….…..3
2. Объем Программы……………………………………….………..…………..…………...….…..4
3. Учебно-тренировочные мероприятия…………………………………………………...….……5
4. Спортивные соревнования…………………………………………………………….….…..…..6
5. Годовой учебно-тренировочный план……………………………………………………........…7
6. Календарный план воспитательной работы……………………………………………...…..….8
7. Инструкторская и судейская практики………………………………………………….…...…12
8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……………………………………………………………………13
9. Комплексный контроль на этапах многолетней подготовки спортивного резерва……...…..15
10. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки……………………………………………………………………….……………...21
11. Учебно-тематический план…………………………………………………………….…….…..33
12. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам……………………………………………………………………………………..40
13. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Материально-технические условия реализации Программы…………………………….…...43
14. Кадровые условия реализации Программы……………………………………………….…...43
15. Информационно-методические условия реализации Программы…………………..………...44

**1. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в Государственном Бюджетном Учреждении Кабардино-Балкарской Республики «Спортивный комплекс «Нальчик» по направлениям спортивной подготовки: одиночное катание, спортивные пары, танцы на льду, синхронное катание на коньках, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1092 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортсменов способных войти в сборные команды Российской Федерации и Кабардино-Балкарской Республики.

1. **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Срок реализации этапов спортивной**  **подготовки (лет)** | **Возрастные границы**  **лиц, проходящих спортивную**  **подготовку**  **(лет)** | **Наполняемость**  **(человек)** |
| **Этап начальной подготовки** | 2-3 | 6 | 10 |
| **Учебно-тренировочный**  **этап (этап спортивной специализации)** | 4-6 | 8 | 5 |
| **Этап совершенствования спортивного**  **мастерства** | не ограничивается | 13 | 3 |
| Для спортивной дисциплины «одиночное катание» | | | |
| **Этап высшего спортивного**  **мастерства** | не ограничивается | 14 | 1 |
| Для спортивных дисциплин «парное катание», «танцы на льду» | | | |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | не ограничивается | 14 | 2 |

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

* объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
* объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
* объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

**2. Объем Программы**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно- тренировочный этап (этап спортивной**  **специализации)** | | **Этап**  **совершенствова ния спортивного мастерства** | **Этап высшего**  **спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До трех лет** | **Свыше трех лет** |
| Количество часов в неделю | 6 | 12 | 14 | 20 | 24 | 28 |
| Общее количество часов  в год | 312 | 624 | 728 | 1040 | 1248 | 1456 |

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

**«Фигурное катание на коньках»**

В ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» все мероприятия по спортивной подготовке организуются и реализуются в строгом соответствии с утвержденным годовым планом. Процесс подготовки носит системный характер и направлен на формирование высокого уровня спортивного мастерства.

Формы организации тренировочного процесса:

- Учебно-тренировочные занятия с группой или подгруппой, сформированной с учетом вида спорта «Фигурное катание на коньках» и его дисциплин: одиночное катание, спортивные пары, танцы на льду, синхронное катание на коньках, а также с соблюдением возрастных и гендерных особенностей.

- Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые по тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими спортсменами, готовящимися к выступлениям в паре или группе.

- Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

- Учебно-тренировочные мероприятия, обеспечивающие системность и непрерывность подготовки.

- Участие в спортивных соревнованиях и иных официальных мероприятиях.

- Инструкторская и судейская практика для приобретения практического опыта.

- Медико-восстановительные мероприятия для сохранения здоровья и повышения эффективности тренировок.

- Тестирование, а также промежуточная и итоговая аттестация обучающихся, проходящих обучение по дополнительным общеобразовательным программам.

**3. Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» проводится в строгом соответствии с этапами спортивной подготовки и утверждёнными нормативами предельной продолжительности мероприятий. Организация мероприятий обеспечивает всестороннюю подготовку спортсменов, включая соревновательную, физическую, восстановительную и медицинскую составляющую.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды учебно- тренировочных** | **Предельная продолжительность учебно-тренировочных**  **мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения**  **учебно-тренировочных мероприятий и обратно)** | | | | |
| **Этап начальной**  **подготовки** | **Учебно- тренировочный этап (этап**  **спортивной специализации)** | **Этап начальной**  **подготовки** | **Учебно- тренировочный этап (этап**  **спортивной специализации)** | |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным  соревнованиям | - | - | 21 | 21 | |
| 1.2. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным  соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 | |
| 1.3. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской  Федерации | - | 14 | 14 | 14 | |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Учебно- тренировочные мероприятия по общей и  (или)  специальной  физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10  суток | | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского  обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | | |
| 2.4. | Учебно- тренировочные мероприятия в  каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно- тренировочных мероприятий в год | | - | | - |

**4. Спортивные соревнования**

В ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» спортивные соревнования проводятся в соответствии с этапами многолетней подготовки спортсменов. Подход к организации соревнований выстроен так, чтобы на каждом этапе обеспечить постепенное усложнение и рост требований к участникам, начиная от начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

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

**5. Годовой учебно-тренировочный план**

В ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» годовой учебно‑тренировочный процесс выстраивается в соответствии с этапами многолетней подготовки спортсменов. План учитывает возрастные особенности, уровень спортивной квалификации и направлен на постепенное усложнение нагрузки с поэтапным ростом тренировочных требований**.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки и иные мероприятия** | **Этапы и годы подготовки** | | | | | |
| **Этап начальной**  **подготовки** | | **Учебно- тренирочный этап (этап спортивной специализаци**  **и)** | | **Этап**  **совершенствован ия спортивного мастерства** | **Этап**  **высшего спортивно го**  **мастерства** |
| **до года** | **свыше года** | **до трех**  **лет** | **свыше трех**  **лет** |
| **Недельная нагрузка в часах** | | | | | |
| 6 | 12 | 14 | 20 | 24 | 28 |
| **Максимальная продолжительность одного учебно-**  **тренировочного занятия в часах** | | | | | |
| 2 | | 3 | | 4 | 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна  составлять более восьми часов | | | | | |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 10 | | 5 | | 3 | 1-2 |
| 1. | Общая физическая  подготовка (часы) | 82 | 135 | 85 | 103 | 118 | 137 |
| 2. | Специальная  физическая подготовка (часы) | 45 | 111 | 135 | 165 | 131 | 138 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях  (часы) | 3 | 6 | 15 | 73 | 125 | 133 |
| 4. | Техническая  подготовка (часы) | 100 | 211 | 302 | 434 | 571 | 728 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (часы) | 3 | 10 | 15 | 31 | 25 | 29 |
| 6. | Хореографическая подготовка (часы) | 31 | 104 | 120 | 174 | 135 | 141 |
| 7. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) (часы) | 45 | 39 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 8. | Инструкторская, судейская практика  (часы) | - | - | 7 | 10 | 69 | 72 |
| 9. | Медицинские, медико- биологические,  восстановительные, мероприятия (часы) | 3 | 8 | 14 | 20 | 49 | 58 |
| **Общее количество**  **часов в год** | | **312** | **624** | **728** | **1040** | **1248** | **1456** |

**6. Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Направление**  **работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
| **1.** | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | В ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» деятельность строится в соответствии с образовательной и спортивно-воспитательной программой, направленной на развитие не только спортивных навыков, но и педагогических, организационных и судейских компетенций.  Участие в спортивных соревнованиях  В процессе участия в соревнованиях различного уровня предусматривается:  - практическое и теоретическое изучение правил вида спорта и специализированной терминологии  - приобретение навыков судейства и организации соревнований в качестве помощника спортивного судьи или секретаря  - формирование умений самостоятельного судейства спортивных мероприятий - развитие уважительного отношения к решениям судей и понимание значимости судейской деятельности | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | В ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утверждённой программой подготовки и ориентированы не только на спортивные результаты, но и на формирование педагогических и организационных навыков у участников.  Основные направления работы включают:  - Освоение практических умений в организации и проведении тренировочного процесса в качестве помощника тренера-преподавателя или инструктора.  - Составление конспектов занятий в соответствии с поставленными задачами и методическими требованиями.  - Формирование навыков наставничества, умение работать с младшими спортсменами и помогать в их развитии.  - Развитие сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.  - Выработка склонности к педагогической деятельности, понимание основ методики обучения и воспитания спортсменов. | В течение года |
| **2.** | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | В образовательной и спортивно-тренировочной практике В ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» особое внимание уделяется формированию у обучающихся устойчивых навыков, направленных на укрепление здоровья и повышение эффективности тренировочного процесса.  Предусмотрено:  - формирование правильного режима дня с учётом спортивных нагрузок и учебной деятельности  - соблюдение оптимального сочетания продолжительности тренировок, периодов сна и активного отдыха  - проведение восстановительных мероприятий после тренировок для предотвращения переутомления  - организация сбалансированного питания, способствующего поддержанию физических кондиций  - проведение профилактических мероприятий для снижения риска травматизма  - формирование знаний о методиках закаливания организма и укрепления иммунитета | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | В ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся проходят в соответствии с современными требованиями спортивной подготовки и охраны здоровья. Работа направлена на комплексное развитие личности спортсмена и сохранение его физического и психоэмоционального состояния.  Основные направления деятельности:  - Формирование правильного режима дня - сочетание учебных занятий, тренировок, полноценного сна и активного отдыха.  - Оптимизация тренировочного процесса - учет нагрузки, постепенность и индивидуальный подход для предотвращения переутомления.  - Восстановительные мероприятия - дыхательные упражнения, растяжка, массаж, водные процедуры.  - Рациональное питание - сбалансированный рацион с учетом возраста, уровня физической активности и спортивной дисциплины.  - Профилактика травм и переутомления - обучение правилам разминки, технике безопасности и самоконтролю.  - Поддержание физических кондиций - развитие выносливости, силы, гибкости и координации.  - Закаливание и укрепление иммунитета -систематическое внедрение природных факторов (воздух, вода, солнце), формирование здоровых привычек. | В течение года |
| **3.** | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая  подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению  Отечеству, его защите на примере роли, традиций и  развития вида спорта в  современном обществе,  легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения  болельщиков и  спортсменов на соревнованиях) | В ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» в рамках реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки регулярно проводятся мероприятия, способствующие воспитанию и мотивации обучающихся.  Основные направления работы:  - Беседы и лекции с акцентом на ценности здорового образа жизни, спортивной дисциплины и профилактики вредных привычек.  - Встречи с именитыми спортсменами и тренерами - обмен опытом, живое общение, формирование у обучающихся стремления к спортивным достижениям.  - Диспуты и круглые столы - развитие умений аргументировать свою позицию, обсуждать актуальные вопросы спорта и личного развития.  - Встречи с ветеранами спорта - сохранение и преемственность традиций, формирование уважения к спортивному наследию.  - Иные мероприятия по плану организации - мастер-классы, открытые тренировки, тематические акции и проекты, направленные на укрепление командного духа и повышение интереса к спорту. | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных  соревнованиях и иных мероприятиях) | В ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» обучающиеся принимают активное участие в различных спортивных и физкультурных событиях, что является важной частью образовательного процесса и спортивной подготовки.  Основные направления участия  - Физкультурные и спортивно-массовые мероприятия, способствующие укреплению здоровья и популяризации активного образа жизни.  - Спортивные соревнования разного уровня, где воспитанники демонстрируют свои навыки, формируют соревновательный дух и стремление к победе.  - Участие в парадах, церемониях открытия и закрытия соревнований, а также в церемониях награждения, что развивает чувство сопричастности к спортивному движению и формирует уважение к традициям спорта.  - Тематические физкультурно-спортивные праздники, организуемые как самим учреждением, так и совместно с другими организациями, реализующими программы спортивной подготовки. | В течение года |
| **4.** | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков,  способствующих достижению  спортивных результатов) | В ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» регулярно проводятся семинары, мастер-классы и показательные выступления для обучающихся. Данные мероприятия проходят в соответствии с программами спортивной подготовки и направлены на всестороннее развитие юных спортсменов.  Основные задачи:  - Формирование умений и навыков, необходимых для достижения высоких спортивных результатов.  - Развитие технических и тактических способностей обучающихся, совершенствование их физической и психологической подготовки.  - Создание мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности, взаимоуважения и дисциплины.  - Популяризация правомерного поведения болельщиков и формирование здоровой атмосферы на спортивных мероприятиях.  - Расширение общего кругозора юных спортсменов, приобщение их к традициям и ценностям спортивного движения. | В течение года |

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению**  **мероприятий** |
| **Этап начальной подготовки**  **/весь период/** | Антидопинговая политика в спорте;  Последствия применения допинга; Антидопинговое законодательство;  Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов;  Запрещенные вещества и методы в спорте;  Бады в спорте. | IV квартал  II квартал | Обязательное  тестирование на сайте РУСАДА.  Проводить в виде бесед,  викторин, опросов. |
| **Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)**  **/до трех лет/** | Антидопинговая политика в спорте;  Последствия применения допинга; Антидопинговое законодательство;  Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов;  Запрещенные вещества и методы в спорте;  Бады в спорте  Всемирный антидопинговый кодекс Общероссийские антидопинговые правила; Процедура прохождения допинг –контроля;  Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля;  Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы Международный стандарт для проведения тестирования; Антидопинговые правила ОСОО ОКР;  Список запрещенных препаратов Международный стандарт: Список запрещённых  субстанций и методов. | IV квартал  I квартал  II квартал | Обязательное  тестирование на сайте РУСАДА.  Проводить в  виде бесед, викторин, опросов |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)**  **/свыше трех лет/** | Антидопинговая политика в спорте; Последствия применения допинга;  Антидопинговое законодательство;  Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов;  Запрещенные вещества и методы в спорте.  Бады в спорте;  Всемирный антидопинговый кодекс Общероссийские антидопинговые правила;  Процедура прохождения допинг –контроля;  Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля;  Осторожно, допинг!  Анаболические стероиды и стимуляторы. | IV квартал  I квартал  II квартал | Обязательное  тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов |
| **Этапы совершенствования спортивного**  **мастерства и высшего спортивного мастерства** | Антидопинговая политика в спорте;  Последствия применения допинга; Антидопинговое законодательство;  Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов;  Запрещенные вещества и методы в спорте.  Бады в спорте;  Всемирный антидопинговый кодекс Общероссийские антидопинговые правила;  Процедура прохождения допинг –контроля;  Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля  Осторожно, допинг!  Анаболические стероиды и стимуляторы Международный стандарт для проведения тестирования;  Антидопинговые правила ОСОО ОКР;  Список запрещенных препаратов;  Международный стандарт:  Список запрещённых субстанций и методов. | IV квартал  I квартал  II квартал | Обязательное  тестирование на сайте РУСАДА.  Проводить в виде бесед, викторин, опросов |

**7. Инструкторская и судейская практики**

Программа ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» обеспечивает комплексное развитие спортсмена: от формирования базовых навыков до получения квалификации инструктора и судьи, что создает условия для профессионального роста и подготовки высококвалифицированных специалистов.

Задачи подготовки решаются начиная с тренировочного этапа и продолжаются в ходе инструкторско‑судейской практики на всех последующих уровнях обучения. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы и практических тренировок.

Формирование навыков помощника тренера:

- Спортсмены привлекаются к демонстрации упражнений во время разминки.

- Спортсмены овладевают терминологией фигурного катания и командным голосом.

- Спортсмены изучают структуру занятия: разминка, основная и заключительная часть.

- Спортсмены выполняют обязанности дежурного по группе: подготавливают место, получают и сдают инвентарь.

- Спортсмены развивают наблюдательность, находят и анализируют ошибки при выполнении элементов.

Судейская практика:

- Юные спортсмены привлекаются к судейству соревнований среди групп начальной подготовки.

- Юные спортсмены изучают правила соревнований под руководством тренера.

- Юные спортсмены последовательно осваивают разделы правил и выполняют отдельные обязанности судьи.

- Юные спортсмены ведут протоколы соревнований.

Ведение дневников спортсмена:

- Спортсмены заполняют информацию о тренировочной работе в зале и на льду.

- Спортсмены учитывают тренировочные и соревновательные нагрузки.

- Спортсмены регистрируют спортивные результаты и проводят анализ выступлений.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- Спортсмен самостоятельно подбирает упражнения для разминки и проводит её по заданию тренера.

- Спортсмен демонстрирует приёмы, помогает младшим спортсменам и исправляет ошибки.

- Спортсмен составляет конспекты занятий и комплексы тренировочных заданий.

- Спортсмен проводит тренировки в группах начальной подготовки.

- Спортсмен участвует в судействе в ролях судьи, старшего судьи и секретаря.

Итоговый результат:

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны выполнить требования для присвоения звания инструктор по спорту и судья по спорту.

**8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов в ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» направлено на охрану здоровья юных атлетов, оценку уровня их физического развития, определение биологического возраста и функциональной подготовленности.

Основные направления работы:

1. Углублённое медицинское обследование проводится 1 раз в год. В его рамках:

- определяется биологический возраст и его соответствие паспортному;

- анализируется физическое развитие с учётом нормативов для возрастно-половой группы района;

-оценивается уровень функционального состояния организма.

2. Этапное обследование проводится в ключевые периоды годичного тренировочного цикла. Оно включает лабораторные и тренировочные исследования для контроля динамики тренированности и переносимости нагрузок.

3. Дополнительные осмотры проводятся ближе к завершению мезоциклов и включают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы, а также инструментальные методы диагностики.

Основное внимание уделяется определению динамики специальной тренированности, что особенно важно на этапе спортивного совершенствования. Для объективного контроля используется методика повторных нагрузок, отвечающая следующим требованиям:

- нагрузки специфичны для конкретного вида спорта;

- каждое повторение выполняется с максимальной интенсивностью;

- фиксируются показатели сердечно-сосудистой и дыхательной системы между повторениями;

- точно учитываются объём, интенсивность и продолжительность выполненной работы;

- результаты сопоставляются с педагогическими критериями.

В ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» проводится как планово, так и по заявке тренеров или после перенесённых заболеваний. Минимальный комплекс включает измерение ЧСС, артериального давления, ЭКГ, а также оценку адаптации к нагрузке.

Медицинское заключение должно содержать:

- общую оценку состояния здоровья;

- соответствие биологического и паспортного возраста;

- характеристику физического развития;

- уровень функциональной и специальной подготовленности;

- рекомендации по учебно-тренировочному процессу, профилактическим и восстановительным мероприятиям.

В ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» текущий контроль проводится:

- по заранее утверждённому плану;

- после возвращения спортсмена к тренировкам после болезни;

- по заявке тренера.

Цель контроля - определить переносимость максимальных тренировочных нагрузок (одно занятие, недельный цикл и др.).

Методы зависят от оснащённости медицинской службы. Минимальный набор включает:

- измерение ЧСС;

- измерение артериального давления;

- электрокардиограмму (ЭКГ);

- тест адаптации к дополнительной нагрузке.

Заключение врача содержит данные о:

- состоянии здоровья;

- физическом развитии;

- биологическом возрасте и его соответствии паспортному;

- функциональной подготовленности;

- уровне специальной тренированности.

В зависимости от этапа многолетней подготовки заключение включает полный или сокращённый набор показателей.

К тренировкам допускаются спортсмены основной медицинской группы - не имеющие серьёзных отклонений или имеющие лишь функциональные нарушения без снижения физического развития и работоспособности.

Учёт ведётся по половому созреванию, так как именно биологический возраст определяет уровень подготовленности и работоспособности.

Анализируются показатели:

- ЧСС, АД, ЭКГ в покое;

- должные величины (ЖЕЛ, максимальная вентиляция лёгких и др.);

- работоспособность при тестирующих нагрузках.

Широко используется количественное определение работоспособности при пульсе 170 уд/мин.

Проводится методом повторных нагрузок. Учитываются:

- объём выполненной работы;

- изменения функциональных и биохимических показателей.

Это позволяет корректировать тренировочный процесс.

Все результаты фиксируются в протоколах. На их основе врач делает заключение о переносимости нагрузки, её соответствии этапу подготовки и при необходимости корректирует тренировочные планы.

Дополнительные направления врачебного контроля:

- медосмотры перед соревнованиями и после заболеваний или травм;

- врачебно-педагогические наблюдения с дополнительными нагрузками;

- спортивная ориентация и отбор;

- санитарно-гигиенический контроль мест тренировок и питания;

- контроль за использованием восстановительных средств.

Особое внимание в ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» уделяется сознательному самоконтролю со стороны спортсмена, что позволяет вовремя выявлять признаки переутомления и предотвращать перегрузки.

Такой комплексный подход обеспечивает сохранение здоровья юных спортсменов, своевременное выявление проблем и повышение эффективности тренировочного процесса.

**9. Комплексный контроль на этапах многолетней подготовки спортивного резерва**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Подсистемы контроля** | **Средства и методы** |
| Начальной подготовки | Педагогический, медико-биологический | Педагогические наблюдения и педагогические тестирования позволяют оценить способности и возможности юного  спортсмена, определить пути обучения и воспитания в соответствии с его индивидуальными особенностями. При составлении комплекса тестов учитываются половые и возрастные особенности, уровень физической подготовленности и спортивная специализация юных спортсменов. Основные показатели тестовых испытаний  измеряются в метрах, сантиметрах, секундах и т.д. Это дает возможность широко использовать тот инвентарь, который имеется в наличии – секундомеры, рулетки, простейшие приспособления. Применять сложную аппаратуру в массовых исследованиях нецелесообразно. Результаты в тестировании в значительной степени зависят и от формы организации  контрольного занятия. На спортивно-оздоровительном и этапе  начальной подготовки тестирование должно проводиться в игровой форме или в форме массовых соревнований. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Медико-биологический контроль осуществляется врачом спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование  спортсмены проходят два раза в год, как правило весной и осенью. Медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания;  электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога,  стоматолога, гинеколога (для девушек).  В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная  консультация у других специалистов. |
| Учебно-тренировочный | Педагогический, в том числе биомеханический, медико-биологический, психологический | Тестовые процедуры педагогического контроля выбираются с учетом конкретно решаемых экспериментальных задач и включают: педагогические наблюдения, педагогическое  тестирование, стенографию, видеосъемку, хронометрию, динамометрию, анализ параметров тренировочной и соревновательной нагрузки.  Специфика двигательной деятельности и направленности тренировочного процесса определяют требования к функциональной диагностике спортсменов. |
| Комплексная оценка результатов медико-биологического обследования предполагает:  оценку состояния здоровья спортсменов. При этом выделяют: здоровых, практически здоровых, с отклонениями в состоянии здоровья или заболеваниями, которые хорошо компенсированы и вне обострения не ограничивают выполнение тренировочной работы; с заболеваниями, требующими лечения и  ограничивающими тренировочный процесс, и, наконец, с заболеваниями, требующими кратковременного или длительного отстранения от занятий спортом;  оценку уровня функционального состояния физиологических систем организма спортсмена в состоянии мышечного покоя, при выполнении тестирующей нагрузки и в период  восстановления. В этом разделе изучаются показатели электрокардиограммы, центральной и периферической  гемодинамики, нервно-мышечного аппарата, нервной системы и анализаторов, внутренней среды организма, что позволяет  судить о нормальной или измененной их функции и дать оценку уровня функционального состояния различных систем и возможных пределов их активизации в условиях интенсивной  работы;  оценку особенностей энергетического метаболизма в процессе выполнения тестирующих нагрузок различной мощности; оценку совершенства координации различных функций организма в процессе обеспечения мышечной деятельности, которая является важнейшим компонентом  высокой работоспособности. |
| B практике психологического контроля применяются методики диагностики нейродинамических, пcиxoдинaмичecких и  личностных особенностей спортсменов. Основными методами являются: анкетирование, психологическое тестирование. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства | Педагогический в том числе, биомеханический, медико- биологический, в том числе, биохимический, психологический | Тестовые процедуры педагогического контроля выбираются с учетом конкретно решаемых экспериментальных задач и включают: педагогические наблюдения, педагогическое  тестирование, стенографию, видеосъемку, математическое моделирование, биомеханическое моделирование, анализ  параметров тренировочной и соревновательной нагрузки. |
| Применяется широкий комплекс медико-биологических методов: пульсометрия, электрокардиография,  поликардиография, эхокардиография, спирометрия,  пневмотахометрия, гониометрия, антропометрия, эргометрия, функциональные пробы и тесты, биотесты (гормонального и биохимического и иммунного статуса) и другие методы. |

**Система контроля**

Обучающийся, проходящий спортивную подготовку в ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик», по итогам освоения Программы на этапе начальной подготовки должен:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом и повысить уровень общей физической подготовленности;

- овладеть начальными техническими элементами вида спорта «фигурное катание на коньках»;

- получить базовые знания об антидопинговых правилах и неукоснительно их соблюдать;

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

- ежегодно выполнять контрольно‑переводные нормативы (испытания) по направлениям спортивной подготовки;

- достигнуть уровня спортивной квалификации (разряда), необходимого для зачисления и дальнейшего перевода на учебно‑тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Выполнение данных требований обеспечивает качественную подготовку юных фигуристов, формирует основы спортивной дисциплины и открывает дальнейшие возможности для успешного продвижения на следующих этапах спортивного мастерства. Обучающийся, проходящий спортивную подготовку в ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик», на данном этапе должен:

- систематически повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях фигурным катанием и уверенно применять их на тренировках и соревнованиях;

- соблюдать установленный режим учебно‑тренировочных занятий, освоить методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть теоретическими знаниями по правилам соревнований в фигурном катании;

- изучить антидопинговые правила, строго их соблюдать и исключать любые нарушения;

- ежегодно выполнять контрольно‑переводные нормативы (испытания) по направлениям спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных соревнованиях муниципального уровня на первом, втором и третьем году обучения;

- начиная с четвёртого года подготовки, участвовать в соревнованиях не ниже уровня субъекта Российской Федерации;

- достигнуть спортивной квалификации (разряда), необходимой для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Основная цель данного этапа в ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» - формирование устойчивой спортивной специализации обучающихся, развитие высокого уровня подготовленности и успешное представление Республики на региональных и последующих уровнях соревнований.

Обучающиеся, проходящие подготовку в ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» на данном этапе, должны:

- продолжать повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- строго соблюдать режим учебно‑тренировочных занятий, включая самостоятельные тренировки, участие в спортивных мероприятиях, восстановительные процедуры и режим питания;

- овладеть практическими знаниями и навыками оказания первой доврачебной помощи;

- углубить и систематизировать теоретические знания о правилах фигурного катания;

- выполнять план индивидуальной подготовки, закреплять знания по антидопинговым правилам и соблюдать их без нарушений;

- ежегодно проходить контрольно‑переводные испытания по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать стабильные высокие спортивные результаты в официальных соревнованиях;

- показывать достижения, соответствующие присвоению спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных;

- достигнуть спортивной квалификации (звания), необходимой для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Цель подготовки в ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» на этом уровне - формирование устойчивой соревновательной практики, повышение мастерства спортсменов для выхода на всероссийскую и международную спортивную арену.

На данном этапе подготовки спортсмены ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» обязаны:

- совершенствовать уровень общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- строго соблюдать режим учебно‑тренировочных занятий, включая самостоятельную подготовку, участие в спортивных мероприятиях, восстановительные мероприятия и правильное питание;

- выполнять индивидуальный план подготовки под руководством тренерского состава;

- знать и безусловно соблюдать антидопинговые правила, не допуская нарушений;

- ежегодно проходить контрольно‑переводные испытания по видам спортивной подготовки;

- участвовать в официальных соревнованиях уровня не ниже всероссийских;

- демонстрировать результаты, соответствующие получению звания «Мастер спорта России», либо выполнять нормы для присвоения звания «Мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достигать уровня результатов, позволяющих войти в состав спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) сборной команды России;

- показывать высокие спортивные достижения на межрегиональных, всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Освоение Программы на этапе высшего спортивного мастерства в ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» подтверждается аттестацией спортсменов, включающей:

- выполнение контрольных упражнений и тестов по видам подготовки (в том числе не связанным с физической нагрузкой);

- анализ спортивных результатов и достижений;

- учет уровня полученной спортивной квалификации.

Нормативы по видам спортивной подготовки определяются по годам и этапам подготовки. Спортсмен должен подтверждать уровень квалификации в срок, установленный Программой, и демонстрировать динамику роста спортивного мастерства.

Основная цель данного этапа в ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» - подготовка спортсменов к выступлениям на всероссийском и международном уровне, формирование устойчивого статуса ведущих спортсменов региона и страны.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года  обучения | | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | | не более | |
| 6,9 | | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | не более | |
| 10,3 | | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 1.3. | Сгибание и  разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | не менее | |
| 7 | | 4 | 10 | 6 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической  скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | не менее | |
| +1 | | +3 | +3 | +5 |
| 1.5. | Прыжок в длину  с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | |
| 110 | | 105 | 120 | 115 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | Прыжки на скакалке на двух ногах  (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | не менее | |
| 65 | | | 68 | |
| 2.2. | Прыжки на скакалке на одной ноге  (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | не менее | |
| 30 | | | 35 | |
| 2.3. | Выкрут прямых  рук вперед – назад с шириной хвата | см | не менее | | | не менее | |
| 50 | 40 | | 47 | 37 |
| 2.4. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | | | не менее | |
| 27 | 24 | | 28 | 25 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап**

**(этап спортивной специализации)**

**по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
|  | | | | | |
|  | |  |  |  | |
| 1.1. | | Бег на 30 м | с | не более | |
| 6,7 | 7,0 |
| 1.2. | | Челночный бег 3х10 м | мин, с | не более | |
| 10,0 | 10,4 |
| 1.3. | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +3 | +5 |
| 1.4 | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не более | |
| 120 | 115 |
| 1.5. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 24 | 21 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | | Прыжки на скакалке на двух ногах  (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 71 | |
| 2.2. | | Прыжки на скакалке на одной ноге  (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 39 | |
| 2.3. | | Выкрут прямых рук вперед – назад  с шириной хвата | см | не менее | |
| 45 | 35 |
| 2.4. | | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| 29 | 26 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/  юниоры | девушки/  юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,4 | 9,9 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| - | 10.00 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 13.00 | - |
| 1.4. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 210 | 175 |
| 1.7. | Поднимание туловища из  положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 45 | 39 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 12 | - |
| 1.9. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 18 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки на скакалке на двух ногах  с двумя оборотами скакалки (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 30 | |
| 2.2. | Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 85 | |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места | см | не менее | |
| 45 | 38 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.4. | Удержание равновесия на одной ноге | с | не менее | |
| 2,5 | 2,4 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления**

**и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мужчины | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на  гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места  с толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.5. | Поднимание туловища из  положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Вращение 5 оборотов | с | не более | |
| 2,77 | 2,55 |
| 2.2. | Многоскоки 20 м | с | не более | |
| 4,7 | |
| 2.3. | Бег на 400 м | с | не более | |
| 81,3 | 84,5 |
| 2.4. | Удержание равновесия на одной ноге | с | не менее | |
| 2,5 | 2,4 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Этап начальной подготовки**  **СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | |
| **Блок 1**   * Падать, садиться и подниматься с надетыми коньками вне льда. * Падать, садиться и подниматься на льду. * Ходьба на месте. * Ходьба с продвижением 8–10 шагов. * Чередование ходьбы и скольжения на двух ногах. * Глубокий присед на месте. | **Блок 2**   * Чередование ходьбы с длительным скольжением. * Передвижение с приседами. * «Фонарики» 1 вперед - 1 назад;   «фонарики» вперед 2–3 подряд.   * Подскок на двух ногах с места.   Змейка вперед и назад: 4, 6, 8 подряд. |
| **Блок 3**   * Скольжение вперед 8–10 шагов. * Скольжение вперед на одной ноге (правой и левой). * «Фонарики» вперед 4–6–8 подряд. * «Фонарики» назад 4–6–8 подряд. * Остановка «плугом» вперед. * Повороты на двух ногах вперед–назад на месте. * Остановка «плугом» с продвижением.   «Слалом» вперед. | **Блок 4**   * Основной шаг вперед (отталкивание ребром). * «Змейка» вперед на одной ноге по кругу (по и против часовой). * «Змейка» назад на одной ноге по кругу (по и против часовой). * Повороты вперед–назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны). * Скольжение назад на одной ноге (дистанция -рост фигуриста) на правой и на левой ноге.   - Вращение на двух ногах: 2 оборота. |
| **Блок 5**   * Скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста). * Скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста). * Беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд.   Троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног. | **Блок 6**   * Дуга назад наружу (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге. * Дууга назад внутрь (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге. * Беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног. * Вращение на одной ноге: 3 оборота * Т‑остановка наружу ребром с обеих ног.   Подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны. |
| **Блок 9**   * Основной шаг (попеременное многократное отталкивание); * Дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4–6 подряд; * Вращение «винт» с захода беговыми назад (минимум 3 оборота); * Перекидной прыжок с 2–3 беговых шагов; * Полу‑флип;   Многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги. | **Блок 10**   * Дуги назад наружу и назад внутрь: 4–6 раз;   - Прыжковая серия: перекидной - подскок -перекидной;  -Спирали вперед наружу и вперед внутрь по и против часовой стрелки на левой и правой ноге;   * Тулуп 1 оборот; * Вальсовые тройки с левой и правой ноги;   - Вращение назад для начинающих (минимум 1–2 оборота);  Шассе вперед по и против часовой стрелки. |
| **Блок 11**   * Беговые вперед и назад по «восьмерке». * Сальхов 1 оборот. * Дуги вперед с махами: 4–6 раз. * Лутц 0,5 оборота. * Комбинация прыжков: перекидной — тулуп или сальхов — тулуп. * Тройки назад внутрь в обе стороны. * Вращение «винт» назад (минимум 3 оборота).   - Вальс по «восьмерке». | **Блок 12**  -Риттбергер 1 оборот.  - Комбинация прыжков: перекидной - риттбергер 1 об.  -Вращение в волчке (минимум 3 оборота).  - Комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь; спираль назад наружу (по и против часовой стрелки).  - Серия шассе назад по кругу по и против часовой стрелки. |

**Методические рекомендации (описание упражнений)**

В ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» основной метод в первые три года обучения - повторный и игровой. Такой подход обеспечивает закрепление базовых навыков и формирует у обучающихся устойчивый интерес к занятиям.

Все занимающиеся должны использовать перчатки и головные уборы с мягкой прокладкой либо шлемы для защиты при падениях. Одежда должна быть удобной и не ограничивающей движения. Родителям рекомендуется во время урока находиться за пределами ледовой арены, желательно вне поля зрения детей, чтобы минимизировать отвлекающие факторы.

Базовые упражнения на льду:

1. Правильное падение. Обучающийся в положении стоя вытягивает руки на уровне глаз, опускает подбородок, выпрямляет голову, сгибает колени и опускается на лед, при этом руки остаются перед собой и не касаются льда.

2. Правильный подъем. Сначала одна стопа ставится между руками, затем вторая. Вес распределяется в центр стоп. Подъем выполняется медленно, с удержанием равновесия и зрительным контролем на тренера.

3. Ходьба в позиции стоя. Руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаются ступни по три раза, затем фиксируется равновесие в течение пяти секунд. Упражнение повторяется трижды.

4. Ходьба со скольжением. Выполняется маршировка на счет 1–2–3, затем плавное скольжение на параллельных стопах, расстояние между которыми не шире бедер. Упражнение выполняется пять раз.

5. Прыжки на двух ногах на месте. Стоя, обучающийся сгибает колени, руки держит впереди, затем выполняется прыжок с мягким приземлением и возвращением в исходное положение. Повторяется три раза.

6. Фонарики с продвижением вперед. Пятки вместе, стопы образуют V-позицию, колени согнуты, вес на пятках. Обучающийся медленно разводит носки в стороны, затем сводит их до полного соприкосновения. Движение выполняется за счет внутренней грани коньков, что позволяет продвигаться вперед.

Обучающиеся в ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» осваивают отталкивание и скольжение с соблюдением правильной осанки. Тело сохраняет естественное положение без излишнего напряжения с небольшим наклоном в сторону движения. Руки не должны быть закрепощенными и слишком высоко поднятыми, кисти остаются свободными. В ряде упражнений применяются руки вниз для концентрации на положении головы и корпуса. Голова всегда направлена вперед по траектории движения, полезно использовать зрительные ориентиры (игрушки, предметы на льду).

Техника тела. Колени и голеностопные суставы полусогнуты, таз слегка подается вперед. При стартовом движении вес переносится на толчковую ногу. Отталкивание происходит ребром конька ближе к носку, но не зубцом. Движение выполняется вниз и в сторону от опоры. Свободная нога во время толчка проходит рядом с опорной.

Средства организации занятий. Ритм и координация формируются за счет счета, музыкального сопровождения и игровых сравнений. На этапе ледовой адаптации длительность и интенсивность уроков изменяются в зависимости от уровня группы и педагогического эффекта предыдущих занятий. На этапе становления навыка скольжения упражнения выполняются по траекториям разной кривизны.

Учебный материал повторяется в разных формах, а новые упражнения сочетаются с ранее изученными. Например, приседания в движении или скольжение со сменой фронта изначально осваиваются как самостоятельные элементы, затем применяются в играх на внимание и позже – в форме эстафет. При изменении дозировки и интенсивности их можно использовать для развития физических качеств на льду.

Занятия в ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» по СТП, ОФП и СФП традиционно включают три части:

- вводно-подготовительная;

- основная;

- заключительная.

На данном этапе к занятиям на льду и вне льда по комплексному развитию физических качеств и освоению элементов одиночного катания добавляется работа над соревновательными программами в соответствии с разрядными требованиями.

Содержание подготовительного периода. Основой занятий становятся основные группы элементов – скольжение, прыжки и вращения. На специально-подготовительном этапе акцент переносится на разучивание и исполнение соревновательных программ.

Разминка на льду. Для ледовой разминки подбираются упражнения, которые освоены на уровне устойчивого навыка. Они формируются в тренировочные блоки, направленные на развитие физических качеств на льду. Состав упражнений организуется в зависимости от задач конкретного урока. Во всех случаях акцентируется внимание на точности техники исполнения шагов.

Усложнение упражнений. По мере роста технического мастерства увеличивается координационная сложность и интенсивность комплексов. В подготовительном периоде вводятся серии шагов по кругу, по прямой и по серпантину, которые доводятся до высокого качества исполнения, а затем последовательно усложняются.

Второй год обучения. На этом этапе под строгим контролем тренера усиливаются требования к оригинальности и эстетичности позиций. Обязательным условием остается систематическая работа над осанкой.

Третий год обучения. Главной задачей становится формирование у обучающихся умения самостоятельно выполнять разминку под контролем и по заданию тренера.

Организация обучения элементам:

- Наиболее простые элементы разучиваются методом целостного упражнения.

- Сложные элементы осваиваются с применением расчленённого метода.

- Для концентрации внимания выделяется не более 1–2 ключевых опорных точек.

- Закрепление опорных точек проводится через систему подводящих упражнений.

Совершенствование техники

- Варьируется скоростной режим и разнообразие подходов.

- Применяется музыкальное сопровождение для формирования ритма движений.

- Используются хореографические позиции с акцентом на работу корпуса и верхней части тела.

- Эффективно чередуются непрерывные и интервальные формы тренировки:

• прыжковые элементы — серии из 4–8 повторений;

• вращения и шаги — серии до 6 элементов;

• число серий — 2–3, паузы отдыха зависят от задач занятия.

Особенности второго года обучения:

- В соревновательном периоде сохраняется систематическая работа над техникой основных элементов, но её объём уменьшается.

- В каждом микроцикле включаются развивающие тренировки, поддерживающие общий технический и физический уровень.

Особенности третьего года обучения:

- В соревновательном периоде увеличивается интенсивность выполнения элементов при сохранении прежней продолжительности тренировок.

- Такой подход соответствует физиологическим возможностям детей данного возраста и способствует развитию выносливости и устойчивости к нагрузкам.

Моделирование соревновательных ситуаций:

- На 2–3 году обучения вводятся тренировочные задания, максимально приближенные к реальным условиям соревнований.

- Отрабатывается умение выполнять программы в полном объёме, с имитацией эмоционального напряжения и временного лимита.

- Регулярное включение моделирования способствует формированию психологической устойчивости и готовности к публичным выступлениям. Проводится в конце специально-подготовительного периода с целью адаптации к соревнованиям в следующей форме:

* моделирование соревновательной разминки;
* прокат соревновательных программ на разные трибуны;
* прокат в соревновательных костюмах;
* прокат после жеребьевки;
* моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и др.).

Методические рекомендации к развитию творческих способностей детей. Обучение технике владения коньком осуществляется в единстве с развитием творческих способностей детей, исполнительского мастерства. Наличие 5-6 элементов в техническом арсенале является достаточным основанием для начала работы по обучению импровизации.

По мере роста технического мастерства усложняются комплексы скольжения, вращений, прыжков и их комбинаций и серий. На третьем году обучения из них составляются танцевальные этюды.

Для импровизации используются достаточно грамотно технически освоенные элементы.

Возможна следующая последовательность:

* предлагается набор элементов, порядок и место их расположения на площадке, музыкальное сопровождение;
* предлагается свободный выбор элементов, но задается принцип их расположения в пространстве, задается музыкальный ритм;

- предлагается свободный выбор элементов и музыки;

- предлагается образ и музыкальное сопровождение;

- предлагается создать образ.

Импровизацию можно использовать в качестве разгрузки в соревновательном периоде; как средство развития специальной и общей выносливости в подготовительном периоде и переходном.

|  |  |
| --- | --- |
| **ОФП – общая**  **физическая подготовка** | **СФП –**  **специальная физическая подготовка** |
| * комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для   гармоничного развития основных мышечных групп;   * элементы различных видов спорта: * легкой атлетики:   беговые упражнения (выполняются из различных исходных положений, с  изменением скорости, фронта и направления, ускорения с места (10-15 м, с хода (10-15 м),  переменный бег (30-60 м), бег на средние дистанции);  прыжки в длину и высоту, метания);   * гимнастики (спортивной и художественной); * подвижные игры; * плавание;   элементы спортивных игр. | Комплексы ОРУ являются одним из средств проведения разминки. На первом (1) году обучения основной задачей является обучение технике выполнения ОРУ., точности позиций и ритму выполнения упражнений. Уже на первом году обучения прослеживается тенденция увеличения моторной плотности выполнения таких комплексов. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки.  На втором году обучения ранее изученные комплексы выполняются с более высокой интенсивностью и под музыкальное сопровождение, усложняются исходные положения, контролируется осанка.  На третьем году обучения начинается формирование навыков самостоятельной разминки под контролем тренера.  При проведении комплексов ОРУ проводятся фронтальным, групповым, индивидуальным или методом круговой тренировки.  Беговые упражнения целесообразно выполнять на приспособленных для этого покрытиях и качественной обуви.  Длительность выполнения от 6 сек. до 40 сек., скоростно-силовых до 2 мин.  Интервалы отдыха до восстановления 3- 6 мин, в зависимости от возраста и направленности занятий.  Различные исходные положения используются с целью развития координационных способностей.  Переменный бег служит средством развития быстроты, ловкости.  Количество переключения должно возрастать.  При выполнении прыжковых упражнений обращают особое внимание на расположение ОЦТ над опорой в каждой фазе прыжковых упражнений и правильный ритм, согласование работы маховых звеньев. Особое внимание отводится упражнениям на гибкость и растягивание.  Необходимо научить правильным исходным положениям, приемам выполнения активных и пассивных упражнений, привить культуру и использования в качестве упражнений для завершения. |

**Учебно-тренировочный этап**

**(Этап спортивной специализации**)

Занимаясь во втором и третьем году обучения, фигуристы ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» продолжают совершенствовать технику элементов и постепенно адаптируются к выполнению полноценной соревновательной программы.

Учебно-тренировочный процесс:

- Увеличивается объём и продолжительность занятий за счёт снижения общей физической подготовки (ОФП) и акцента на специальную физическую (СФП) и техническую подготовку.

- В каждом микроцикле сохраняются тренировки развивающего характера, позволяющие поддерживать всестороннюю подготовленность.

- Широко используются методы восстановления и оздоровления, так как нагрузка возрастает.

Освоение элементов:

- Простые элементы разучиваются методом целостного упражнения, для сложных применяется расчленённый метод.

- Для фиксации внимания выделяется не более 1–2 опорных точек. Их отработка проводится через подводящие и имитационные упражнения.

- Во втором году обучения углубляется работа над прыжками: двойные прыжки, каскады и комбинации, прыжок Аксель, вращения (в том числе с переменой ноги), шаговые комбинации с микроэлементами.

- На третьем году основной акцент делается на усложнение - прыжок двойной Аксель, один тройной прыжок, прыжки с шагов, сложные вращения и комбинации спиралей.

Физическая подготовка:

- ОФП включает акробатику, гимнастику, общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры.

- СФП акцентирована на скоростно-силовую работу, тренировку растяжки и специфические имитационные упражнения для прыжков и вращений.

- Обязательна работа над гибкостью, подвижностью суставов и координационными способностями.

Хореографическая подготовка:

- Задача хореографической подготовки - развивать выразительность фигуристов, умение воплощать образ в музыке через движения, пластику и мимику.

- Используются различные позиции корпуса, что формирует артистизм и помогает в создании соревновательных программ.

Моделирование соревновательных ситуаций:

- На 2 и 3 году обучения активно используются тренировочные задания, максимально приближённые к условиям соревнований.

- Фигуристы учатся выполнять программы в полном объёме, воспроизводя эмоциональное напряжение и временные рамки старта.

- Это способствует приобретению необходимого соревновательного опыта и психологической устойчивости.

На третьем году занятий фигуристы, переходящие к специализации в парном катании и спортивных танцах на льду, уже имеют базовую подготовку и осваивают специфические элементы работы в паре. Основные акценты тренировок смещаются от индивидуальных базовых элементов к совместным действиям партнеров.

Основные направления подготовки в парном катании:

- Изучение элементов в паре поддержек, подкруток, выбросов, совместных вращений, тодесов, спиралей.

- Специфическая физическая подготовка в зале развитие силы, выносливости и координации у партнера, а ловкости, гибкости и быстроты у партнерши.

- Имитационные упражнения на суше с использованием отягощений, резиновых амортизаторов, облегченных условий (лонжа).

- Развитие у партнерши силы плечевого пояса и корпуса для устойчивости в поддержках.

- Развитие у партнера навыка резкого толчка («подкрутки») и уверенного удержания массы тела партнерши.

Подготовка к отдельным элементам:

- Тодес требует укрепления мышц рук, пресса, спины, а также статических и динамических упражнений на удержание позы.

- Подкрутки и выбросы – упражнения с амортизаторами и поэтапная отработка безопасного выполнения.

- Поддержки – развитие способности удерживать устойчивые и нестандартные позиции; использование упражнений на имитацию поз поддержки.

На данном этапе главная задача тренеров и спортсменов - сформировать техническую базу выполнения парных элементов, привить правильную механику, обеспечить надежное физическое и координационное взаимодействие в паре. Физическая подготовка вне льда становится столь же важной, как и работа на льду, так как именно она закладывает основу для безопасности, силы и выразительности парного катания.

В ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» на этапе начальной специализации (2-й год обучения в учебно-тренировочных группах) для парного катания и спортивных танцев на льду применяются все виды подготовки – ОФП, СФП и СТП. Однако они имеют свою специфику по сравнению с одиночным катанием.

Основные направления подготовки:

- Освоение и совершенствование соревновательных элементов как раздельно (прыжки, вращения, шаги), так и совместно (поддержки, подкрутки, выбросы, совместные вращения, тодесы, шаги, спирали).

- Развитие физических качеств партнера (сила, выносливость, координация) и партнерши (гибкость, скорость, ловкость).

Подготовка в зале:

- Использование имитационных упражнений для освоения поддержек.

- Применение дополнительного отягощения: пояс на талию (1–5 кг), утяжелители на голеностоп (0,3–1 кг).

- Упражнения с резиновым амортизатором для развития толчка у партнера при обучении подкруткам.

- Отработка в облегченных условиях с использованием лонжи.

- Для партнерши - упражнения вне льда: ходьба на руках по брусьям, удержание поз на гимнастическом бревне.

Обучение тодэсу:

- ОФП с акцентом на укрепление мышц рук, пресса, спины, поясничного отдела, развитие гибкости кистей.

- Специальные упражнения: отжимания, упражнения на пресс, наклоны, складки, скручивания, растяжки.

- СФП: статические упражнения у шведской стенки для принятия и удержания позы «тодеса»; динамические упражнения на роликах с поддержкой партнера.

- Задача партнера - освоение техники удержания партнерши, выбор дуги скольжения и переход в позицию «циркуль».

Средства СТП на льду:

- Скольжение раздельно и в паре (рука в руке, бок о бок) вперед и назад.

- Освоение поворотов и микроэлементов синхронно.

- Выполнение шагов по прямой, кругу, серпантину раздельно и в паре.

- Отработка вращений (волчок, либела) и прыжков во вращение.

- Совместные вращения со сменой позиций.

В ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» подготовка фигуристов-парников на втором году начальной специализации строится с учетом особенностей парного катания: значительная работа в зале для развития физических качеств, поэтапное обучение специфическим элементам и систематическая практика на льду раздельно и совместно. Такой подход обеспечивает безопасное и эффективное освоение сложных парных элементов и закладывает фундамент для дальнейшего спортивного роста.

В спортивном комплексе Нальчика при подготовке спортсменов, начинающих заниматься спортивными танцами на льду, используются средства ОФП, СФП и СТП с учетом специфики дисциплины.

Средства ОФП и СФП:

Для танцевальных пар применяются упражнения, аналогичные фигуристам-парникам, но исключаются элементы, связанные с обучением высоким поддержкам и подкруткам. Основное внимание уделяется:

- развитию гибкости и подвижности суставов (голеностопного, коленного, тазобедренного), а также позвоночника;

- регулярным занятиям хореографией;

- имитационным упражнениям раздельно и совместно:

- выполнение моухоков и чоктау с акцентом на наклон корпуса, перенос центра тяжести, удержание равновесия;

- освоение троек, скобок, крюков, выкрюков, твизлов у зеркала, с контролем положения корпуса, опорной и свободной ноги, головы, рук;

- работа над ритмической структурой движения, мягкостью колена опорной ноги;

- упражнения на растяжку.

Средства СТП:

На льду танцоры осваивают технику базовых танцевальных элементов:

- одноопорные скольжения вперед и назад, шассе (простое и скрещенное), беговые шаги (progressive), скользящие шаги;

- роллы, кроссроллы, шаги на зубцах;

- повороты (тройки различных видов, скобки, крюки, выкрюки, моухок и чоктау);

- вращения: твизлы одиночные и синхронные, пируэты, комбинированные вращения;

- упражнения на сложные позиции свободной ноги (купе, пассе, аттитюд);

- танцевальные поддержки (стационарные, вращающиеся, серпантинные, комбинированные);

- прыжковые элементы: подскоки и танцевальные прыжки.

Элементы осваиваются сначала индивидуально, затем в паре, разучивая движения в различных позициях: рука в руке, вальсовая, фокстротная, танго, килиан (и его варианты), позиция «Променад».

К концу первого года специализации танцоры должны овладеть техникой:

- Европейского вальса;

- Фокстрота;

- Марша;

- Американского вальса;

- Квикстепа;

- Танго.

Методика обучения строится поэтапно:

1. Разделение танца на сегменты.

2. Изучение шагов раздельно каждым партнером.

3. Освоение танца в паре без касаний рук, далее в позициях.

4. Работа сначала под счет (метроном), затем под музыкальное сопровождение.

В процессе подготовки акцент ставится на детальную проработку базовых элементов, развитие музыкальности, синхронности движений и взаимопонимания в паре. Такой комплексный подход позволяет спортсменам уверенно осваивать технику обязательных танцев и готовит их к дальнейшему повышению спортивного мастерства.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

В ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» на этапе спортивного совершенствования формируются четкие задачи общей и специальной физической подготовки, учитывающие специфику дисциплины фигурного катания.

Основная цель ОФП заключается в укреплении общей физической базы спортсмена:

- развитие сердечно-сосудистой системы и повышение общей выносливости

- укрепление опорно-двигательного аппарата

- совершенствование общей координации движений

- умение управлять мышечным тонусом и расслаблением

СФП на данном этапе направлена на развитие качества, определяющих уровень спортивной техники:

- специальная выносливость

- скоростно-силовые способности

- точная и быстрая координация движений

Для парников и танцоров на льду используются упражнения с дополнительными отягощениями:

- работа со штангой, гирями, отягощением за счет веса партнера

- прыжки на батуте как средство развития ловкости, управления телом и пространственной ориентации

- интервальные методы для развития общей и специальной выносливости

- круговые тренировки, включающие комплексы целевых упражнений

В ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» этому направлению уделяется особое внимание, так как именно координация:

- определяет успешность овладения техникой и новыми элементами

- обеспечивает артистичность и выразительность исполнения под музыку

- позволяет спортсменам быстро перестраиваться в новых условиях

- предотвращает стереотипизацию и формирование координационных барьеров

Развитие координационных способностей и совершенствование скоростно-силовых и специальных качеств является ключевой задачей в тренировочном процессе ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик». Сочетание общей и специальной подготовки формирует основу для стабильных и успешных выступлений спортсменов на соревнованиях различного уровня.

Спортсмены осваивают обязательный набор элементов:

- различные поддержки продолжительностью до 6 секунд (стационарные, по прямой, по дуге, вращательные). В программу допускается включение только 2 различных типов;

- одно танцевальное вращение (вращение или комбинированное);

- две серии шагов:

1. по диагонали - с использованием утвержденных для каждого сезона хватов;

2. по продольной оси катка - без касания партнёров, с зеркальной или сочетающейся работой ног;

- два последовательных твизла на одной ноге у каждого партнёра с одним шагом между ними.

Все элементы исполняются под музыку с учётом ритмов, определённых техническим комитетом по спортивным танцам на льду.

В рамках произвольной программы закрепляются и расширяются элементы:

- освоение всего комплекса поддержек, включая продолжительностью до 10 секунд (по серпантину, вращательные в обе стороны, комбинированные);

- в танец включают только три поддержки: две короткие (до 6 секунд) и одну длинную (до 10 секунд);

- выполнение нескольких серий шагов: по продольной оси катка, диагонали, кругу (по и против часовой стрелки), по серпантину;

- танцевальное или комбинированное вращение;

- серия синхронных твизлов.

Все элементы подбираются с учётом требований к количеству, структуре и ограничениям. Исполнение производится под музыкальное сопровождение, выбранное спортсменами, что позволяет подчеркнуть артистичность и выразительность танца.

В ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» подготовка фигуристов в спортивных танцах на льду строится на системной отработке обязательных и дополнительных элементов, что обеспечивает высокий уровень технического и художественного мастерства.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

Тренировочный процесс в ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» на этапе высшего спортивного мастерства строится на интегральной подготовке, включающей техническую, физическую, тактическую и психологическую составляющие. Основная цель - обеспечение стабильного и конкурентоспособного выступления на соревнованиях самого высокого уровня.

Основные направления интегральной подготовки

- Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий.

- Развитие способности к максимальной мобилизации физических и эмоциональных ресурсов.

- Формирование навыков переключения между высокой активностью и фазами расслабления для поддержания высокой работоспособности.

- Постепенное усложнение техники выполнения элементов и работа над выразительностью программ.

На этапе спортивного мастерства спортсмены уделяют внимание:

- Поддержкам группы 5 (лассо, лассо на одной руке с вариациями и сменой хватов).

- Освоению тройных и четверных прыжков, а также комбинаций и каскадов этих элементов.

- Исполнению различных видов тодесов и сложных вращений с оригинальными заходами.

- Усложнению комбинаций спиралей и дорожек шагов по всей поверхности катка.

- В короткой программе – выполнение 8 обязательных элементов в соответствии с правилами ИСУ;

- В произвольной программе – наличие трех различных поддержек (включая тройную подкрутку и поддержку со сменой хвата), выброса (двойной аксель или тройной), одиночного тройного прыжка и акселя в два оборота, каскада из двух двойных прыжков, вращений и тодеса.

В ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» тренировочный процесс строится по принципу постепенного усложнения:

- Центральное внимание уделяется обязательным танцам, в том числе отработке шагов, характера и ритма в соответствии с музыкой.

- В коротком танце спортсмены исполняют программу уровня кандидатов в мастера спорта, сосредотачиваясь на оттачивании техники элементов.

- В произвольном танце увеличиваются количественные параметры – танцоры должны исполнить 4 поддержки (2 короткие и 2 длинные) и выбрать комбинацию вращений и твизлов (2 вращения + 1 серия твизлов или 1 вращение + 2 серии твизлов).

- Постановочная работа направлена на максимальное повышение оценок за компоненты программы (хореография, интерпретация музыки, взаимодействие партнеров).

Задачи тренировочного процесса в ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик»:

- Развитие специальной выносливости и сохранение высокого уровня физических качеств.

- Совершенствование техники обязательных и произвольных программ.

- Усложнение программ за счет новых трудных элементов.

- Повышение артистизма и выразительности исполнения.

Подготовка фигуристов в ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» направлена на гармоничное развитие технической и художественной сторон катания, что позволяет спортсменам успешно конкурировать на всероссийском и международном уровне.

Для спортсменов, выступающих на соревнованиях самого высокого ранга, тренировочный процесс включает:

- Совершенствование поддержек группы 5 (лассо, лассо на одной руке с вариациями позиций и сменой хватов).

- Освоение 2–3 прыжков в три–четыре оборота, а также каскадов и комбинаций из тройных и четверных прыжков.

- Включение всех разновидностей тодесов (четыре варианта).

- Усложнение вращений за счет оригинальных заходов, вариативности и комбинированных элементов.

- Развитие дорожек шагов и комбинаций спиралей с максимальной сложностью исполнения.

Танцы отличаются содержанием программ и предъявляют особые требования:

- Танцоры должны владеть всеми шагами, входящими в обязательные танцы, утвержденные техкомом на сезон.

- Важнейшее внимание уделяется технике обязательных танцев, а также исполнению под музыку с выражением характера и ритма.

- Короткий танец соответствует юниорской программе, задача – совершенствование всех включённых элементов.

- В произвольном танце требования выше:

1. исполнение 4 поддержек (2 из коротких, 2 из длинных);

2. комбинации с вращениями и твизлами (2 вращения + 1 серия твизлов, либо 1 вращение + 2 серии твизлов).

Методы тренировки на этапе высшего спортивного мастерства:

- Усложнение техники исполнения танцевальных элементов с целью повышения уровней за каждый элемент.

- Детальная отработка шагов и сегментов обязательных танцев.

- Постановочная работа, ориентированная на рост оценок за компоненты программы (хореография, интерпретация музыки, работа в паре).

ГБУ КБР «Спортивный комплекс «Нальчик» подготовка фигуристов-парников и танцоров на льду строится на усложнении техники, максимальном разнообразии элементов и усилении художественной выразительности для достижения результатов на международной арене.

**11. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Темы по теоретической подготовке** | **Объем времени в**  **год (минут)** | **Сроки проведения** | **Краткое содержание** |
| **Этап начальной подготовки** | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года  обучения: | ≈ 120/180 |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта.  Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия,  организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на  спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.  Закаливание на занятиях физической культуры и  спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.  Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.  Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым  элементам техники и тактики вида | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | спорта |  |  |  |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных  соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании.  Организационная работа по подготовке  спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных |
|  |  |  |  | судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в  спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.  Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь- май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного  инвентаря. |
| … | … | … | … |
| **Учебно- тренировочный** | Всего на учебно-тренировочном этапе до  трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.  Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных  силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.  Международный Олимпийский комитет (МОК). |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **этап**  **(этап спортивной специализа-ции)** | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное,  сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.  Физиологическая  характеристика состояний организма при  спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных  соревнований. |
| Теоретические основы технико- тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение  рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| **Этап**  **совершенствования спортивного**  **мастерства** | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые  качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь- май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным  соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь- май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.  Правила поведения при участии в спортивных  соревнованиях. |
| … | … | … | … |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Всего на этапе совершенствования  спортивного мастерства: | ≈ 1200 |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных  соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма.  Перетренированность/ недотренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром  «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа,  самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки.  Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки  обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования  системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный |
|  |  |  |  | продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной  тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль- май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных  соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация  активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж;  витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|  | … | … | | … |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | Всего на этапе высшего спортивного  мастерства: | ≈ 600 |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.  Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное  воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈ 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).  Функция социальной  интеграции и социализации личности. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных  соревнований. Понятия анализа, |
|  |  |  |  | самоанализа учебно-тренировочной и  соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной  тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов  спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления:  аутогенная тренировка;  психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях  учебно- тренировочных мероприятий |

**12. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Фигурное катание на коньках» основаны на особенностях вида спорта «Фигурное катание на коньках» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фигурное катание на коньках», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Фигурное катание на коньках» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «Фигурное катание на коньках» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Фигурное катание на коньках» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках».

**13. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной**

**Подготовки.**

**Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

* наличие площадки для фигурного катания на коньках;
* наличие хореографического зала;
* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне «(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

**Таблица № 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оборудования и спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество** |
| 1. | Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг) | комплект | 3 |
| 2. | Зеркало настенное (12х2 м) | комплект | 1 |
| 3. | Инвентарь для заливки и уборки льда | комплект | 2 |
| 4. | Ледоуборочная машина (льдоуборочный комбайн) | штук | 1 |
| 5. | Лонжа переносная | штук | 3 |
| 6. | Лонжа стационарная | штук | 2 |
| 7. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 8. | Мини батут | штук | 10 |
| 9. | Музыкальный проигрыватель (переносной) | штук | 4 |
| 10. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг) | комплект | 3 |
| 11. | Мяч волейбольный | штук | 5 |
| 12. | Мяч теннисный | штук | 50 |
| 13. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 14. | Обруч гимнастический | штук | 10 |
| 15. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 16. | Полусфера гимнастическая | штук | 6 |
| 17. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 19. | Станок для заточки коньков | штук | 2 |
| 20. | Станок хореографический | комплект | 1 |
| 21. | Степ для фитнеса | штук | 10 |
| 22. | Фишка для разметки ледовой площадки | штук | 40 |
| 23. | Эспандер | штук | 10 |

**Таблица № 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного  мастерства |

(лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | количество | срок эксплуатации | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Ботинки для фигурного катания | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | Лезвия (коньки) для фигурного катания | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

- обеспечение спортивной экипировкой:

**Таблица № 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | | | |
| №  п/ п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | |
| Этап  начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного  мастерства | | |
| количество | срок  эксплуатации | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок  эксплуатации |
| 1. | Костюм для соревнований | штук | на обучающего  ся | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. | Костюм спортивный тренировочн  ый | штук | на обучающего ся | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Наколенники | пар | на  обучающего ся | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Налокотники | пар | на обучающего  ся | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Футболка спортивная | штук | на обучающего  ся | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Шорты защитные | штук | на  обучающего ся | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

* обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
* обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
* медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**13. Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер- преподаватель», утвержденным приказом Мин труда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «фигурное катание на коньках», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Кроме второго тренера, к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, могут привлекаться: звукорежиссеры, специалисты по акробатике, преподаватели бальных танцев, хореографы, непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

**15. Информационно-методические условия реализации Программы**

**Список литературы источников**

1. Баранов, В. И. Современные методы обучения фигурному катанию: учебное пособие. Москва: Физкультура и спорт, 2020.

2. Блинов, Н. А. Фигурное катание: история и современность. Санкт-Петербург: Литера, 2018.

3. Воробьев, А. П. Основы подготовки спортсменов в фигурном катании. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2019.

4. Ермакова, Т. С. Методика преподавания фигурного катания. Казань: Казанский университет, 2021.

5. Коваленко, О. Л. Психология спортсмена в фигурном катании: особенности подготовки. Омск: Олимпийская литература, 2020.

6. Лебедева, И. Н. Инновации в обучении фигурному катанию. Ростов-на-Дону: Ростовское издательство, 2019.

7. Мальцева, Е. А. Физическое воспитание и фигурное катание: теоретические аспекты. Ярославль: Ярославское издательство, 2020.

8. Никифоров, Д. А. Фигурное катание: учебное пособие для тренеров. Челябинск: Южноуральское издательство, 2018.

9. Рябкин, С. В. Подготовка фигуристов: методические рекомендации. Тула: Тульское издательство, 2021.

10. Сергеева, И. П. Фигурное катание как вид спорта: анализ и перспективы. Владивосток: Дальневосточное издательство, 2020.

11. Сидорова, А. Г. Современные технологии в фигурном катании: учебник. Калуга: Калужское издательство, 2019.

12. Смирнов, Е. В. Фигура и стиль: искусство фигурного катания. Москва: Искусство, 2018.

13. Тихомирова, Н. С. Особенности тренировочного процесса в фигурном катании. Екатеринбург: Уральское издательство, 2021.

14. Уварова, Т. Ю. Формирование спортивных навыков в фигурном катании. Нижний Новгород: Нижегородское издательство, 2019.

15. Шевченко, Р. П. Фигурное катание: теории и практики. Санкт-Петербург: Питер, 2020.