

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва им. В.М. Боброва»
городского округа Ступино Московской области

Принята на Тренерском совете
МБУ «СШОР им. В.М. Боброва»
Протокол
№ 12 от 22.07.2022 г

И.о. директора МБУ «СШОР им. В.М. Боброва»
Приказ № 59-З/01 от 22.07.2022

УТВЕРЖДАЮ
Д.А. Парамонов



**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»,
(приказ Министерства спорта РФ от 19.01.2018 № 38
зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2013,
регистрационный № 30172

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – до 3 лет
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

Разработчик программы:
Н.В. Жевлакова - заместитель
директора по методической работе

Ступино
2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	
1.2. Специфика организации тренировочного процесса	
1.3. Структура системы многолетней подготовки.....	5
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	6
2.1. Режимы тренировочной работы.....	
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки.....	8
2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса.....	
2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	9
2.5. Предельные тренировочные нагрузки.....	11
2.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	12
2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	13
2.8. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.....	15
2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	17
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	
3.2. Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	19
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	20
3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	21
3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	25
3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	29
3.8. Восстановительные средства.....	31
3.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	33
3.10. Инструкторская и судейская практики.....	41
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	43
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «фигурное катание на коньках»	
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	44
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.....	49
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	50
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	52
5.1. Список литературных источников	
5.2. Интернет-ресурсы	
5.2. Нормативно-правовая база	53
6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	54

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014 г.), Уставом МБУ «СШОР им. В.М. Боброва» на основе следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- приказа Минспорта России от 19.01.2018 г. № 38 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках»;
- приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказ Минспорта России от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в РФ».

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

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Фигурное катание на коньках-конькобежный вид спорта, относится к сложно-координационному виду спорта, заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку, занимает ведущее место в России и в мировой системе физической культуры и спорта.

Фигурное катание как отдельный вид спорта сформировалось в 1860-х годах и в 1871 году было признано на 1 Конгрессе конькобежцев. Первые соревнования состоялись в 1882 году в Вене. Фигурное катание на коньках первый из зимних видов спорта, включенный в олимпийскую программу.

В настоящей программе по фигурному катанию на коньках выделено 3 дисциплины: парное катание, спортивные танцы и одиночное катание.

Мужское и женское одиночное катание - фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Важными критериями также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм.

Парное фигурное катание - задача спортсменов продемонстрировать владение элементами так, чтобы создать впечатление единства действий. В парном катании, наряду с традиционными элементами (шаги, спирали, прыжки), есть элементы, которые исполняются только в этом виде фигурного катания: поддержки, подкрутки, выбросы, тодесы, совместные и параллельные вращения. Важным критерием у парных спортсменов является синхронность исполнения.

Правила вида спорта "Фигурное катание на коньках" утверждены приказом Минспорта России от 22.11.2018 № 958.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который:

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- подлежит планированию;
- осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Цель многолетней подготовки спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, Московской области.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки:

1) Определение: Тренировкой называется процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды спортивной подготовки:

Определение: Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Определение: Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в избранном виде спорта.

Определение: Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Определение: Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Определение: ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Определение: СФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Определение: Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Структура системы многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки – до 3 лет (минимальный возраст зачисления 6 лет);
- 2) тренировочный этап – до 5 лет (минимальный возраст зачисления 7 лет);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничен (минимальный возраст зачисления 10 лет);
- 4) этап высшего спортивного мастерства - не ограничен (минимальный возраст зачисления 12 лет).

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки спортсмена. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход спортсмена от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа. Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (Т), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ), группы высшего спортивного мастерства (ВСМ)

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Режимы тренировочной работы

Спортивная подготовка в Учреждении носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы (мероприятия) различной направленности;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- дистанционная (удаленная) работа;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Организация и проведение занятий может осуществляться дистанционно, путем размещения в системе «Интернет» на соответствующей электронной площадке и (или) на официальном сайте Учреждения:

- информационных постов (информационных сообщений, записей, содержащих различный контент – видео, текст, фото или аудио);
- стриминга (платформ онлайн-трансляций, созданных на базе электронных площадок, Интернет-порталов и (или) официального сайта Учреждения).

Организация и проведение занятий путем размещения в системе «Интернет» включает: размещение информации о мероприятии в Интернет-афише, объявление о проведении мероприятия; оповещение аудитории о предстоящем событии путем публикации на сайтах и социальных сетях в сети «Интернет», рассылку информации потребителям; создание трансляции, написание анонсов, создание трансляции; привлечение потребителей на саму трансляцию; коммуникация с потребителями в социальных сетях.

Доступность муниципальных услуг (выполнения муниципальных работ) Учреждения обеспечивается за счет шаговой и транспортной доступности, а также путем информационно-коммуникационных технологий доступа к электронным ресурсам (официальный сайт Учреждения, социальные сети и электронные площадки в «Интернете») и путем организации занятий на открытых спортивных площадках (территориях).

Режим проведения занятий с размещением в Интернете информационных постов (информационных сообщений, записей, содержащих различный контент – видео, текст, фото или аудио) и (или) стриминга — (онлайн-трансляций, созданных на базе электронных площадок, Интернет-порталов и (или) официального сайта Учреждения) устанавливается локальными нормативно-правовыми актами Учреждения, в соответствии с нормативно-правовыми актами Администрации городского округа Ступино, Правительства Московской области, Губернатора Московской области, устанавливающими особенности режима работы учреждения.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (сборах) и соревнованиях.

Правила приема поступающих в учреждение для освоения программ спортивной подготовки, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальным актом учреждения, разработанным в соответствии с методическими рекомендациями по применению к Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, осуществляющие спортивную подготовку (приказ министерства физической культуры и спорта РФ от 11.04.2014 года № 582). Принадлежность лица учреждению определяется при наличии приказа о его зачислении в учреждение для прохождения спортивной подготовки на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке.

Тренировочные занятия, проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 48 недель (в том числе считая участие в спортивных соревнованиях) тренировочных занятий непосредственно в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, и дополнительно 4 недели – по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для проведения тренировочных занятий кроме основного тренера возможно привлекать дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в общеобразовательных организациях и других учреждениях. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы. В течение года спортивной подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлены в Таблице 1.

Таблица 1.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) (указанное количество лет должно исполниться в календарный год зачисления на этап)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7	5-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	10	3-4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	12	1-4

Спортсмены, имеющие достаточный уровень теоретических знаний по виду спорта, умений и навыков, имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках.

2.3 Соотношение объемов тренировочного процесса

Нормативные требования к соотношению объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлены в Таблице 2.

Таблица 2.

Соотношение объемов тренировочного процесса
по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки
по виду спорта «фигурное катание на коньках»

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

**Тренировочный план
распределения часов на этапах спортивной подготовки по виду спорта
«фигурное катание на коньках»
(52 тренировочные недели)**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	без ограничений	без ограничений
Общая физическая подготовка	150	174	183	140	166	150
Специальная физическая подготовка	90	160	183	228	250	150
Техническая подготовка	260	365	496	640	1 032	1 148
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	15	28	45	50	50
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	10	14	46	91	166	166
ИТОГО	520	728	936	1 144	1 664	1 664

**2.4. Медицинские, возрастные и психофизические
требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице 3.

Таблица 3.

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
В тренировочной	тревожность, неуверенность
В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия

В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

2.5. Предельные тренировочные нагрузки

Предел продолжительности одного тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов, этапа подготовки рассчитывается в академических часах и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2-х часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства - 4-х часов.

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Таблица 4.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	10	14	18	22	32	32
Количество тренировок в неделю	4	5	8	12	14	14
Общее количество часов в год	520	728	936	1144	1664	1664

Общее количество тренировок в год	208	260	416	624	728	728
-----------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью. А также условиями выполнения. Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного занятия.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

2.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Нормативные требования к планируемым показателям соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках представлены в Таблице 5.

Таблица 5.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, и иным условиям для эффективной реализации программы:

- площадка для фигурного катания на коньках;
- хореографический зал;
- тренажерный зал;
- тренировочный спортивный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский кабинет, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н "О Порядке 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» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный номер №42578).
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица 6);

- обеспечение инвентарем и спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование (таблица 7);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 6.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	CD проигрыватель (переносной)	штук	1
2	Гантели массивные (0,5 до 5 кг)	комплект	5
3	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
4	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
5	Зеркало настенное (12*2 м)	комплект	1
6	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
7	Лонжа переносная	штук	2
8	Лонжа стационарная	штук	1
9	Леловбобочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
10	Мат гимнастический	штук	10
11	Мини батут	штук	10
12	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
13	Перекладина гимнастическая	штук	1
14	Полусфера гимнастическая	штук	6
15	Скакалка гимнастическая	штук	20
16	Скамейка гимнастическая	штук	5
17	Станок для заточки коньков	штук	4
18	Станок хореографический	комплект	1
19	Стенка гимнастическая	штук	4
20	Степ для фитнеса	штук	10
21	Стойка для приседания со штангой	штук	1
22	Фишки для разметки площадки	штук	40
23	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
24	Эспандер	штук	4

Таблица 7.

Обеспечение инвентарем и спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Ботинки для фигурного катания	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Костюм для	штук	на	-	-	1	1	2	1	2	1

соревнований		занимающегося								
Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Лезвия для фигурного катания	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Наколенники	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Налокотники	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Чехол для коньков	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Шорты защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки\

Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства спортсменов является индивидуальная подготовка. Для устранения разночтений целесообразно уточнить существующие терминологические понятия «индивидуальная тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка».

Индивидуальная тренировка – это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности спортсмена в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования. Индивидуальная тренировка – это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий.

Индивидуальная подготовка – педагогически направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) спортсмена в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность спортсмена к соревнованиям.

Индивидуализированная тренировка – это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования игровых, двигательных, психомоторных качеств, избранный игровой профиль спортсмена и реализуется в процессе общекомандной тренировки. В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок может составлять не более 10% от общего объема тренировочных нагрузок. Индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого спортсмена.

Индивидуальная спортивная подготовка используется для осуществления как строго запрограммированных тренировочных программ, так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства. Для проведения занятий по индивидуальной спортивной подготовке кроме основного тренера, допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Процесс подготовки спортсменов строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой в соответствии с этапом спортивной подготовки и спецификой вида спорта. Программный материал распределяется по этапам спортивной подготовки в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью лиц, проходящих спортивную подготовку.

Каждый этап имеет свою направленность и задачи.

Этап начальной подготовки.

Основные задачи подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

Тренировочный этап (спортивной специализации).

Основные задачи подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства (этап спортивной специализации).

Основные задачи подготовки:

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства.

Основные задачи подготовки:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Общие требования безопасности:

- в обязанности тренера входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера;
- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер должен в начале спортивного сезона получить от медицинского работника учреждения информацию о состоянии здоровья каждого занимающегося. После

болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности и взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий занимающиеся и тренер должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер должен поставить в известность руководителя учреждения;

- в случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма);
- проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий;
- использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие серёжки и т. д.);
- проверить место занятий и качество льда. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы;
- надеть спортивную форму.
- при занятиях в спортивном зале, тщательно его проветрить.

Требования безопасности во время занятий:

- соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера;
- без разрешения тренера запрещается выходить на площадку и уходить нее, выполнять упражнения;
- проводить разминку;
- во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу;
- не кататься на тесных или свободных коньках;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травм.

Требования безопасности по окончании занятия:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- после окончании занятия тренер должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;
- в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, спортсменам следует переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях тренер должен немедленно прекратить занятие и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам;
- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации учреждения.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне. В таблице 4

предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в фигурном катании на коньках многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Нормативные требования к планируемым показателям соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлены в Таблице 2.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Среди особенностей, влияющих на результативность деятельности, отметим свойства нервной системы, темперамент и личностные особенности. В большинстве своем эти данные дают представление о срочном эффекте. В соответствии с этим важно изучение динамики прироста результата в зависимости от личностных особенностей спортсменов.

Ориентация на темпы прироста спортивного результата более эффективна при учете индивидуальных особенностей спортсменов. Фундамент высоких и стабильных спортивных достижений, как известно, закладывается в детском и юношеском возрасте. Согласно современным требованиям к научным исследованиям в области детско-юношеского спорта первостепенное внимание должно быть сконцентрировано на совершенствовании содержания основных разделов программно-методических документов. При этом в качестве одного из приоритетных направлений указывается дальнейшее изучение динамики различных показателей подготовленности юных спортсменов на всех этапах подготовки.

С первых дней и до завершения спортивной карьеры тренировки спортсмена направлены на совершенствование определенных технических навыков, качеств и способностей, таких как ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, сила и др. Однако в жизни каждого спортсмена существуют определенные периоды, в которые условия для развития тех или иных качеств оптимальны. Одной из задач программы спортивной подготовки является выстраивание тренировочного процесса таким образом, чтобы тот или иной навык совершенствовался или поддерживался в благоприятный для этого временной период. Упущение оптимальных возможностей своевременного развития определенных качеств на различных этапах подготовки существенно ограничивает способность спортсмена раскрывать свой потенциал. Особое значение на начальном этапе имеет направленность программы на сам процесс развития, а не на достижение спортивных результатов.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет. Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Спортсмен представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Врачебно-педагогический контроль.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление

возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации

по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;
- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным, видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии действующим законодательством.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Процесс подготовки обучающихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой в соответствии с этапом обучения по Программе и спецификой вида спорта. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью лиц, проходящих обучение по Программе.

Каждый этап обучения по Программе имеет свою направленность и задачи.

Этап начальной подготовки

Задачи на этапе начальной подготовки сводятся к: отбору детей в систему спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники фигурного катания на коньках; формирование потребности к занятиям спортом, выполнение базовых нормативов.

Основными средствами общеподготовительной подготовки являются общеразвивающие упражнения. К ним относятся упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Дети должны выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, уметь четко выполнять команды.

Для развития физических качеств используются следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;
- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;
- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;
- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и

стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

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

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

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

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

Основные методы обучения - групповой и поточный. Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения. Необходимо избегать попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов.

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. Особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, вы крюк, петля).

Обучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках.

Основные задачи по специальной технической подготовке (СТП):

1. Обучение основным группам элементов одиночного фигурного катания:

- элементам скольжения со сменой ребра, фронта и направления движения (группы простых и базовых шагов);

- прыжковым элементам в 0,5; 1; 1,5; 2 оборота с различных подходов;

- элементам простых и сложных вращений с различных подходов.

2. Обучение культуре выполнения соревновательных упражнений.

3. Выполнение соответствующих разрядных нормативов.

Основные задачи по общей и специальной физической подготовке (ОФП, СФП, хореография):

1. Содействие развитию основных физических качеств с учетом соответствующих сенситивных периодов.

2. Развитие скоростных, двигательных-координационных способностей, гибкости с учетом специфики двигательной деятельности фигурного катания на коньках.

3. Развитие творческих способностей детей, исполнительского мастерства, музыкальности.

Таким образом, при разработке ПСП групп начальной подготовки тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления. Выполнение соревновательных программ на высоком

профессиональном уровне в фигурном катании на коньках требует достаточного уровня развития специфических физических качеств, к которым в первую очередь можно отнести скоростно-силовые качества и другие. Поэтому на первом этапе подготовки фигуристов (в группах начальной подготовки) развитие специальных физических качеств является одной из основных задач.

Тренировочный этап (спортивной специализации)

Тренировочный этап спортивной подготовки является основным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращении, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем. Основными задачами этапа спортивной подготовки являются:

- тренировка техники соревновательных упражнений;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

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

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

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

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

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

Основой технической подготовки фигуристов тренировочного этапа 1-го года является тренировка реберного скольжения с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворота, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». В течение года фигуристы должны освоить прыжки: Аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног. Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и

навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой.

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

На третьем году занятий тренировочного этапа создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в синхронном катании и спортивных танцах на льду. Эти спортсмены уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций, спиралей и т.д. Поэтому основное направление работы тренеров со спортсменами связано с изучением, освоением и совершенствованием техники исполнения специфических движений для синхронного катания («Колесо», «Круг», «Линия», «Пересечение», совместных вращений и тодесов, тренировкой исполнять элементы в паре, в различных позициях и хватах) и спортивных танцев на льду (разучивание шагов обязательных танцев, исполнение разнообразных поддержек, вращений в паре, комбинированных вращений, шагов).

Основными средствами подготовки фигуристов-парников являются так же, как и в одиночном катании, ОФП, СФП, СТП. Однако содержание их отличается от одиночного катания в силу специфики этого вида. В синхронном катании спортсмены выполняют соревновательные элементы как раздельно (вращения, шаги), так и совместно (выбросы, совместные вращения, тодесы, шаги, спирали).

Средствами ОФП и СФП для фигуристов, которые начали заниматься синхронным катанием и спортивными танцами на льду, будут упражнения, рекомендованные для фигуристов - парников, за исключением тех, которые используются для тренировок поддержек на вытянутых руках над головой, подкруток. Особое внимание надо уделить упражнениям на развитие гибкости и подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника. Этому способствуют занятия хореографией и специальные имитационные упражнения: выполнение партнерами раздельно и совместно поворотных элементов: моухов и чоктау, обращая внимание на наклон тела перед поворотом, перенос ОЦТ с одной ноги на другую, удерживание равновесия после поворота; выполнение других поворотов: троечных, скобочных, крюков, выкрюков, твизлов перед зеркалом, обращая внимание на положение тела, опорной и свободной ноги, головы, рук; имитационные упражнения, направленные на создание правильной ритмической структуры движения, при которой колено опорной ноги работает очень мягко; выполнение упражнений на растяжение.

Средствами СТП для синхронистов на этом этапе являются движения, направленные на овладение техникой элементов синхронного катания, которые являются базовыми в данном виде (одноопорное скольжение вперед и назад, при котором отталкивание осуществляется от ноги; шассе: простое и скрещенное, скользящие шаги, беговые (progressive) шаги вперед и назад; роллы; кроссроллы; шаги на зубцах; повороты: тройки, троечные повороты, скобки, крюки, выкрюки, моухок и чоктау (открытые, закрытые и маховые). Вращательные движения: твизлы, серии синхронных твизлов в один, два оборота в позиции бок о бок, друг за другом, параллельно или зеркально, ходом вперед или назад; пируэты: танцевальные вращения, комбинированные вращения. Упражнения, направленные на тренировку движений со сложным расположением свободной ноги по отношению к опорной: купе, пассе, аттитюд; танцевальные поддержки: стационарная поддержка по прямой, по дуге, вращающая, поддержка с вращением в обе стороны, серпантин; комбинированная поддержка; прыжки:

танцевальные прыжки, небольшие прыжки, подскоки.

Весь комплекс этих движений необходимо тренировать отдельно, а затем в команде (совместно) в следующих хватах: рука в руке, вальсовая, фокстротная, танго, килиан и его модификации, продвижение по льду партнеров прогрессивными шагами.

К концу первого года специализации спортсмены должны овладеть техникой исполнения следующих обязательных элементов: «круг», «колесо», «пересечение», «линия», «комбинированный элемент». Обязательные элементы рекомендуется разделить на сегменты и тренировать каждый сегмент отдельно, затем в команде, не касаясь друг друга. После прочного усвоения шагов партнерами в отдельности, можно переходить к исполнению этих сегментов. Затем можно тренировать программу целиком в команде, сначала без музыки (под счет метронома, если это возможно), потом под музыку

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;

- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящее соревнование;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место соревнования, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка возможностей спортсменов в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем соревновании.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнования их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к соревнованию. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех

психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему соревнованию, а также в процессе самого соревнования.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

3.8. Восстановительные средства

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо-и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3.9. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

№	Мероприятие	Рассматриваемые вопросы	Обоснование	Целевая аудитория	Сроки проведения	Ответственный за мероприятие
1	Прохождение теста и получения сертификата РУСАДА	1. Прохождение онлайн-курса РУСАДА 2. Сдача онлайн-теста РУСАДА	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	Спортсмены (НП, Т,ССМ), родители спортсменов, тренерский состав	1 раз в год	Спортсмен, тренер
2	Оформление (обновление) стенда	1. Ответственность за нарушение антидопинговых	Формирование теоретических знаний о	Спортсмены (НП, Т,ССМ),	Весь период	Ответственный за антидопинговое

	СШОР по антидопингу	правил 2. Влияние допинга на здоровье спортсмена	допинге и антидопинговых правилах	родители спортсменов, тренерский состав		обеспечение СШОР
3	Обновление раздела на официальном сайте учреждения	1. Ответственность за нарушение антидопинговых правил 2. Запрещенный список на текущий год 3. Влияние допинга на здоровье спортсмена	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	Спортсмены (НП, Т, ССМ), родители спортсменов, тренерский состав	Весь период	Ответственный за антидопинговое обеспечение СШ
4	Ознакомление сотрудников учреждения со списками дисквалифицированных спортсменов и тренеров, запрещенным списком на текущий год и мерах ответственности за нарушение антидопинговых Правил	1. Список дисквалифицированных тренеров (РФ) 2. Список дисквалифицированных спортсменов (РФ) 3. Список дисквалифицированных спортсменов (мир) 4. Запрещенный список на текущий год 5. Информирование сотрудников об ответственности за несоблюдение антидопинговых правил	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	Тренерский состав	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение СШ
5	Ознакомление сотрудников учреждения с инструкциями по антидопинговому обеспечению для тренеров и спортсменов	1. Инструкция по антидопинговому обеспечению для тренеров МБУ «СШОР им. В.М. Боброва» 2. Инструкция по антидопинговому обеспечению для спортсменов МБУ «СШОР им. В.М. Боброва»	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	Тренерский состав	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение СШОР
6	Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, под роспись с антидопинговыми правилами	1. Общероссийские правила 2. Запрещенный список на текущий год	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	Спортсмены (НП, Т, ССМ)	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение СШОР
7	Урок-игра: Допинг, вред и последствия	1. Что такое допинг 2. Ответственность за нарушение антидопинговых правил 3. Влияние допинга на	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	Спортсмены, (НП)	1 раз в год	Тренер

		здоровье спортсмена				
8	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	Тренерский состав	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
9	Программа мероприятий.	Веселые старты. Равенство и справедливость. Ценности спорта. Финальная игра.	Формирование теоретических знаний о допинге и антидопинговых правилах	Спортсмены (НП, Т,ССМ)	1 раз в год	Тренер

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Примеры мероприятий

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

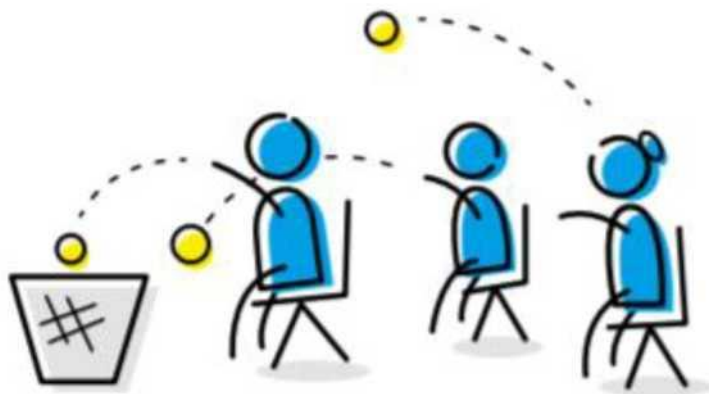
Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;

- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

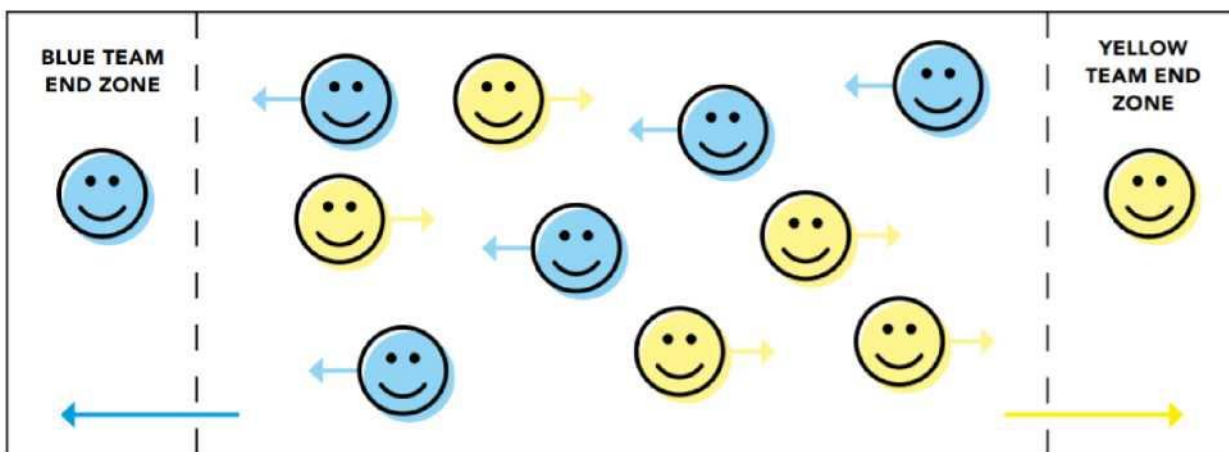
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача - перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
 - почему допинг является негативным явлением в спорте?
- * можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например, “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт!”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
 - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
 - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
 - отвечает любым двум из трех следующих критериев:
 - наносит вред здоровью спортсмена;
 - противоречит духу спорта;
 - улучшает спортивные результаты.
 - маскирует использование других запрещенных субстанций.
 - Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
 - Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия - на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
 - list.rusada.ru
 - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов
 - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
 - менее строгие стандарты качества;
 - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
 - критерии получения разрешения на ТИ;
 - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
 - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
 - ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
- Запрещенный список (актуальная версия)
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих

подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
- Запрещенный список (актуальная версия)
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

3.10. Инструкторская и судейская практики

Одной из задач программы спортивной подготовки является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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

Спортсмены должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

Спортсмены должны уметь фиксировать объемы тренировочных занятий, состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Для этого можно использовать методику САН или «градусник» по 20-ти балльной шкале, оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой). Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов, должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия этапа начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

На этапе спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица 8

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Таблица 9.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 7,8 с)	Бег 30 м (не более 7,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 47 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 28 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 97 см)	Прыжок в длину с места (не менее 98 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 22 см)	Прыжок вверх с места (не менее 20 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 5 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 10.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,8 с)	Бег 30 м (не более 7,0 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раза)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд	

Таблица 11.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,3 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 60 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 90 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 8,5 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)

	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 171 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 41 см)	Прыжок вверх с места (не менее 35 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см)	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 311 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 12.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мужчины	женщины
Одиночное катание		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 174 см)	Прыжок в длину с места (не менее 169 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз)	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз)
	Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)	Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)
Координация	Вращение 5 оборотов (не более 2,77 с)	Вращение 5 оборотов (не более 2,55 с)
	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,4 с)
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 5,75 с)
	Бег 400 м (не более 81,3 с)	Бег 400 м (не более 84,5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Парное катание		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 186 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 23 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)

	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 19 раз)	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 18 раз)
	Многоскоки 20 м (не более 4,4 раз)	Многоскоки 20 м (не более 4,8 раз)
Координация	Вращение 5 оборотов (не более 2,56 с)	Вращение 5 оборотов (не более 2,45 с)
	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 3,06 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,88 с)
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 3,3 с)	Бег 30 м (не более 3,9 с)
	Бег 400 м (не более 63,8 с)	Бег 400 м (не более 76,5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Спортивные танцы		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 166 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 14 раз)	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 13 раз)
	Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)	Многоскоки 20 м (не более 4,9 раз)
Координация	Вращение 5 оборотов (не более 3,04 с)	Вращение 5 оборотов (не более 2,73 с)
	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,38 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 1,58 с)
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,98 с)	Бег 30 м (не более 5,66 с)
	Бег 400 м (не более 85,0 с)	Бег 400 м (не более 85,9 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества подготовки учащихся, работы отдельного тренера и спортивной школы в целом. Оценка качества освоения программного материала учащимися ведется по результатам выполнения контрольных нормативов, выступлений в соревнованиях и медико-биологическим показателям, наличию установленного разряда.

Присвоение разрядных норм проводится в соответствии с требованиями спортивной классификации.

Медицинский контроль состояния здоровья спортсменов осуществляется врачебно-физкультурным диспансером и врачом школы.

Решение о переводе спортсменов на следующий этап подготовки производится на основании решения тренерского совета.

Отдельные спортсмены, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением тренерского совета, в порядке исключения, переводятся на следующий год обучения.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно - переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления,

действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Комплексы контрольных упражнений.

Физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Они взаимообусловлены и дополняют друг друга. В зависимости от решаемых задач, состава занимающихся, их квалификации, тренировочного этапа и соревновательного процесса удельный вес общей и специальной видов подготовки будет разный. В работе с детьми и подростками общая физическая подготовка будет доминировать, т.к. с ее помощью решается задача разностороннего физического развития человека. В работе с юношами и спортсменами среднего уровня квалификации общая и специальная виды подготовки имеют равное значение.

Деятельность спортсменов высшей квалификации характеризуется узкоспециализированной направленностью и требует максимального совершенствования тех специфических физических качеств, которые обеспечивают наивысшее проявление техники и тактики в тренировочном и соревновательном процессах.

Методы и организация медико-биологического обследования.

Виды медико-биологического сопровождения различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов - перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства медико-биологического контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Принято выделять три основные формы медико-биологического сопровождения:

- этапный контроль, цель которого оценить этапное состояние;
- текущий контроль, основой которого является определение повседневных (текущих) колебаний состояния спортсмена;
- оперативный контроль, цель которого сводится к экспресс оценки состояния спортсмена в данный момент выполнения тренировочной нагрузки.

Для каждой формы медико-биологического сопровождения выделяются батареи диагностических тестов по направлениям: нейродинамические характеристики, биомеханические характеристики, психофизиологические характеристики, оценка функциональных и энергетических резервов по системам организма, оценка адаптационного и компенсаторного механизмов организма. Это позволяет определить уровень физической, технической и тактической подготовленности. Оценить реакции организма на физические нагрузки, определить изменения в организме занимающихся под влиянием предельной физической нагрузки, выявить степень адаптации организма к ступенчато повышающимся нагрузкам и определение их целесообразности, оценить правильность выполнения технико-

тактических действий, подбор физических нагрузок, наиболее пригодных для достигнутого функционального уровня спортсмена.

Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.

Текущий контроль тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований легкой атлетики. Бег выполняется с высокого старта. Время на старте фиксируется по началу движения. Если выполняется 2-3 попытки, записывается лучший результат.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников:

1. Абсаямова И.В. Столетняя история чемпионатов мира по фигурному катанию на коньках (одиночное катание): Учеб. пособие для студентов акад. и ин-ов физ. культ. / РГАФК. - М.: ФОН, 1997.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе / Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволожского района, 2004.
3. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки / Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволожского района, 2003.
4. Варданян А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. - М., 1994.
5. Глязер С. В. Азбука начинающего фигуриста. М., ФиС, 1969.
6. Корешев И.А., Рубин В.С. Распределение тренировочных нагрузок у фигуристов-танцоров высокой квалификации в подготовительном периоде. «Теор. и практ. физ. Культ.», № 11, 1985
7. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. - Пермь, 2000.
8. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами // Система подготовки юного резерва. - М., 1994.
9. Мишин А. Н. Биомеханика движений фигуриста. М., ФиС, 1981.
10. Мишин А. Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФиС, 1976.
11. Мишин А. Н. Школа в фигурном катании. М., ФиС, 1979.
12. Пахомова Л. А. Хореография и фигурное катание. М., ФиС, 1980.
13. Фигурное катание на коньках. Учебник для вузов под ред. А. Б. Гандельсмана. М., ФиС, 1975.
14. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2009.
15. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под общ. ред. А. Н. Мишина. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
16. Фигурное катание. Примерная программа спортивной подготовки для системы дополнительно образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. - М.: Советский спорт, 2009.

5.2. Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.olimpik.ru/> - Олимпийский Комитет РФ
3. <http://www.olimpik.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <https://mst.mosreg.ru/> - Министерство физической культуры и спорта Московской области
5. <http://www.isu.org/> - Официальный сайт Международной федерации конькобежного спорта
6. <http://www.fsrussia.ru/> – Всероссийская федерация фигурного катания на коньках
7. <https://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство
8. <http://www.rusada.ru/> - российское антидопинговое агентство «РУСАДА»
9. <https://sdyusshor-bobrova.edusite.ru/index.html> - сайт МБУ «СШОР им. В.М. Боброва»

5.3. Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года, 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации».
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре к условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 год №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 9 августа 2016 г. № 947 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
5. Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 38 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "фигурное катание на коньках"
6. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 г. № 613н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий"
7. Устав МБУ СШ по хоккею «Спутник»
8. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте России 05.04.2016 № 41679).
9. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные письмом от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 Министра спорта Российской Федерации
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16.08.2013 г. № 645
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2018 № 958 «Об утверждении правил вида спорта «фигурное катание на коньках».

6.ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется в МБУ «СШОР им. В.М. Боброва» на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий городского округа Ступино Московской области, Российской Федерации.