



«Утверждаю»
Президент АРОО
«ФФК на коньках «Созвездие»



Сбродов А.Ю.

01 сентября 2024 г.

Программа развития фигурного катания на коньках

в г. Астрахани на период 2025 – 2029 гг.

Астраханская региональная общественная организация

«Спортивная федерация фигурного катания на коньках «Созвездие»

Астрахань 2024

Цель программы

Целью разработки программы является развитие вида спорта «Фигурное катание на коньках» в Астраханской области, координация деятельности региональной Спортивной Федерации фигурного катания на коньках «Созвездие» с Министерством физической культуры и спорта Астраханской области.

Настоящая программа по фигурному катанию на коньках составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, согласно Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 38. Федеральный стандарт разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 №50, ст.6242; 2011, №50, ст.7354; 2012, №53 (ч.1), ст.7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст.3525; 2013, № 30, ст.4112), а также в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ, Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, Уставом Астраханской региональной общественной организации «Спортивная Федерация фигурного катания на коньках «Созвездие», примерной программой по фигурному катанию на коньках для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР под ред. Абсалямовой И.В., Жгун Е.В., Хачатурова Л.С. и др. - М.

Программа подготовки на 2025 – 2029 гг. предполагает решение следующих целей:

- формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);
- подготовка фигуристов-разрядников;
- развитие любительского фигурного катания (в т.ч. Театр на льду и танцы на льду).

Основные задачи программы

В рамках программы предполагается решение следующих основных задач:

1. Вовлечение в занятия фигурным катанием на коньках детей и взрослых.

2. Грамотное построение, содержание, организация и осуществление тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки фигуристов-спортсменов.
3. Повышение конкурентоспособности российского фигурного катания на коньках на межрегиональном уровне.
4. Развитие фигурного катания для взрослых-любителей.

Целевые индикаторы и показатели программы

Перечень индикаторов

№ п/п	Наименование показателя	Плановые значения показателей					Примечание
		2025	2026	2027	2028	2029	
1.	Количество членов федераций, в том числе:						
1.1	физических лиц	15	15	15	15	15	
1.2	юридических лиц						Перечень юридических лиц
2.	Количество лиц, систематически занимающихся видом спорта	170	200	200	200	200	
3.	Количество муниципальных районов Астраханской области, на территории которых культивируется данный вид спорта	4	4	4	4	4	Кировский Советский Ленинский Трусовский
3.1	Количество местных отделений	2	2	2	2	2	АНО СК Миланкор АНО СК Перспектива
3.2	Количество местных федераций	-	-	-	-	-	Наименование местных федераций (не региональных)
4.	Количество спортивных школ олимпийского резерва, спортивных	-	-	-	-	-	Перечень

	школы в которых открыты отделения по виду спорта										
5.	Численность обучающихся в спортивных школах	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6.	Численность спортсменов, которым присвоены спортивные звания и разряды, в том числе:										
6.1	мастер спорта международного класса, заслуженный мастер спорта	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6.2	мастер спорта	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6.3	кандидат в мастера спорта	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6.4	спортивные разряды	3	5	5	5	5	5	5	5	3 спортивный - 6 2 спортивный - 6	
6.5	юношеские спортивные разряды	10	10	10	10	15	15	15	15	Юный фигурист – 28 3 юношеский спортивный - 32 2 юношеский спортивный - 10 1 юношеский спортивный - 12	
7.	Количество спортивных сооружений, в том числе	1	1	1	1	2	2	2	2	ГАУ АО ЦЗВС	

										Всероссийский день фигурного катания
11.	Публикации в средствах массовой информации, в том числе в информационно- телекоммуникационной сети «Интернет»	10	10	10	10	10	10	10	10	http://fksozvezdie.ru , «В контакте», Астрахань 24, ГТРК «Лотос»
12.	Количество призеров официальных российских и международных соревнований, в том числе среди:	10	12	12	12	14	15	15	15	
13.1	взрослых	2	2	2	2	3	3	3	3	
13.2	юниоров, юниорок	10	10	10	10	15	15	15	15	
13.3	юношей, девушек	5	8	10	10	10	10	10	10	
13.4	ветеранов									
13.5	инвалидов									
14.	Количество спортсменов - кандидатов в спортивные сборные команды России	-	-	1	1	1	1	1	1	Бессонова У.С. Сбродова М.А. Игнатьева С.А.
15.	Количество спортсменов - кандидатов в спортивные сборные команды Астраханской области	11	15	15	15	20	25	25	25	Бессонова Ульяна Сергеевна Игнатьева Софья Артемовна Неверовская Рада Александровна Шалошикова Дарья Александровна

								Бирченко Дарина Денисовна Чарыева Дарья Мурадовна Дозорец Евангелина Сергеевна Сбродова Мария Алексеевна Алиева Милана Рамилевна Ивлиева Анастасия Денисовна Лунева София Александровна
16	Количество спортсменов, принявших участие в спортивных мероприятиях	50	60	70	80	90		

Сроки и этапы реализации программы

Подготовка спортсменов-разрядников фигуристов проходит через несколько этапов и представляет собой многолетний тренировочный процесс:

1 этап: Спортивно-оздоровительный - 1 год обучения

2 этап: Этап начальной подготовки - от 1 до 3-х лет обучения

3 этап: Учебно-тренировочный этап - 4-5 год обучения

В спортивно-оздоровительные группы (Спортивно-оздоровительный этап СОЭ) принимаются желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и фигурным катанием на коньках и не имеющие медицинских противопоказаний.

Основными задачами работы в спортивно-оздоровительном этапе являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий фигурным катанием на коньках.

Для решения поставленных задач на занятиях в спортивно-оздоровительных группах применяются: средства общей физической и специальной подготовки, имитационные упражнения, упражнения по обучению скольжению, игры.

Средствами вне ледовой подготовки на данном этапе служат: общеразвивающие упражнения (ОРУ); акробатические, гимнастические, хореографические упражнения. Также необходимо научиться выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям.

Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полуприседания и приседания; ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба приседая; ходьба на зубцах; скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжение со старта; разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»; скольжение приседая, по прямой, дуге, виражу, кругу; перетяжки вперед и назад; скольжение по дуге вперед и назад; реберное скольжение по дуге; перебежка (подсечка) вперед и назад; смена направления

скольжения; смена фронта скольжения; поворотные элементы: тройки, многократные тройки; спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода; вращения на двух ногах в приседе, циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад, элементы с опорной фазой (подскоки, перепрыгивания через препятствия); подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот; прыжки толчком двумя, одной на другую ногу; прыжки перекидной, сальхов, тулуп, риттбергер в 1 оборот. Эти упражнения рассчитаны также на 1-й год этапа начальной подготовки. Учебный процесс в группах предварительной подготовки планируется как один подготовительный период.

На этап начальной подготовки (ЭНП) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Задачи на этапе начальной подготовки сводятся к следующему:

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

Тренировочный этап (ТЭ) – этап спортивной специализации. Коллектив молодых спортсменов формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых юношей и девушек, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися спортсменами контрольно переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Учебно-тренировочный этап является главным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращения, дорожек, шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

Основными задачами этого этапа являются:

- обучение технике соревновательных упражнений;
- дальнейшее повышение уровня 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.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп
Спортивно-оздоровительный этап (этап предварительной подготовки)	1-2	3-4	10-15 чел.
Этап начальной подготовки	3	5-6	10 - 15 чел.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	7	5 - 8 чел.

АРОО «ФФК на коньках «Созвездие» в сезон формирует группы:

Спортивно-оздоровительная – 2

Группа начальной подготовки – 2

Тренировочная группа - 2

Объемы нагрузки:

Этапы спортивной подготовки	Количество часов в неделю для каждой группы	Количество тренировок в неделю	Количество часов в год (сезон)	Количество тренировок в год (сезон)
Спортивно-оздоровительный этап (этап предварительной подготовки)	6	2	200	80
Этап начальной подготовки	10	5	360	180
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	18	6	720	240

Б) Анализ состояния и перспективы развития вида спорта в Астраханской области

Анализ состояния развития вида спорта в Астраханской области

Астраханская региональная общественная организация «Спортивная федерация фигурного катания на коньках «Созвездие» (ФФК на коньках «Созвездие») работает в г. Астрахань с 14-го июля 2015 года. За это время привлечено к занятиям фигурным катанием более 2000 детей и взрослых. На постоянной основе в группах различного уровня подготовки занимаются 170 человек.

За период работы Федерацией 50 человек выполнили норматив «Юный фигурист», 8 спортсменов выполнили 3-й юношеский разряд, 3 спортсмена 2-й юношеский разряд, 1 спортсмен 1-й юношеский разряд, 1 спортсмен 1 спортивный разряд.

Краткая характеристика деятельности региональной спортивной федерации по основным направлениям: массовый спорт, детско-юношеский спорт, спорт высших достижений, адаптивный спорт, школьный спорт, студенческий спорт

Астраханская «Спортивная федерация фигурного катания на коньках «Созвездие» проводит работу по направлениям:

1. Массовый спорт.

К занятиям фигурным катанием привлечено более 200 детей и взрослых. В федерации нет ограничений по возрасту для занятий. Единственной причиной отказа в приеме в группу для занятий фигурным катанием на коньках может быть медицинское противопоказание для занятий данным видом спорта.

2. Детско-юношеский спорт.

Основными возрастными категориями среди занимающихся фигурным катанием являются дети-дошкольники 4-7 лет и дети-школьники от 7 до 16 лет.

3. Студенческий спорт.

Фигурное катание приобретает популярность среди взрослых любителей-фигуристов.

Характеристика проблем развития спорта и анализ причин их возникновения

Проблемы:

1. Отсутствие бюджетного направления в развитии спорта.
2. Неразвитая спортивная инфраструктура.
3. Нехватка тренировочного пространства для увеличения количества групп.

Причины возникновения проблем

1. Зимние виды спорта в г. Астрахань не развивались на протяжении десятилетий, и возможно, по этой причине, задержка в реализации проектов по строительству ледовых площадок.

2. Отсутствие бюджетного финансирования фигурного катания, как вида спорта.

Клубы, входящие в федерацию фигурного катания на коньках «Созвездие» работает за счет средств учредителей и добровольных пожертвований родителей на своих детей, посещающих группы фигурного катания. Данных средств недостаточно для полноценного и эффективного обучения детей. Кризисная экономическая ситуация негативно сказалась на финансовых возможностях родителей, вопреки большому желанию детей активно заниматься фигурным катанием. Выступления на социальных мероприятиях и на соревнованиях требуют дополнительного финансирования. Затраты на поездки на соревнования покрываются за счет самих фигуристов (родителей фигуристов) и частично Федерации.

Для развития фигурного катания в г. Астрахань Федерация прилагает много усилий. Помимо тренировочного процесса, участия в социальных мероприятиях городского уровня, в летнее время для детей-фигуристов организовываются летние загородные спортивные сборы по ОФП и СФП и выездные сборы по ледовой подготовке. Данные мероприятия проводятся в основном за счет средств учредителей и родителей, средства партнеров.

Векторы развития вида спорта

1. Развитие спортивного направления фигурного катания для детей
2. Развитие любительского фигурного катания для взрослых и детей

В) Перечень и описание основных направлений деятельности региональной спортивной организации, ожидаемые результаты их реализации

Развитие вида спорта в Астраханской области, повышение его массовости

Дети и взрослые принимают активное участие в различных мероприятиях:

показательных выступлениях, посвященных Новому году и Рождеству на катке в Астраханском кремле, празднику 8 марта, Дню Победы;

участвуют в городских мероприятиях, посвященных Дню зимних видов спорта и Дню физкультурника. Помимо мероприятий социального характера, направленных на привлечение детей и взрослых к занятиям физкультурой и спортом, здоровому образу жизни и популяризацию в Астрахани вида спорта -

фигурное катание, Астраханская спортивная Федерация фигурного катания на коньках «Созвездие» развивает спортивное направление.

Ежегодно юные и взрослые фигуристы осуществляют выезды для участия в соревнованиях различного уровня. За год примерно 30 выездных соревнований.

Ежегодно проводится 3 региональных спортивных мероприятия: «Волжская весна», «Кубок льда» и «Живи мечтой». Кроме этого, в 2024 году был проведен Турнир приуроченный к 15-летию Лукойл-НИЖНЕВОЛЖСКНЕФТЬ

Развитие фигурного катания в Астраханской области и повышение его массовости возможно при создании условий для развития данного вида спорта, а именно:

- повышенный уровень популярности фигурного катания на коньках;
- льготные билеты на сеансы массового катания.

Для обеспечения специализированной подготовки и координации движений фигурным катанием на коньках необходимо:

- полноценное и бесперебойное финансирование всех аспектов подготовки спортсменов;
- совершенствование качества организации тренировочного процесса и повышение уровня научно-методического обеспечения сборной команды;
- дальнейшее совершенствование календаря спортивных мероприятий;
- повышение квалификации тренеров и иных специалистов по фигурному катанию на коньках;
- совершенствование условий для эффективной подготовки сборной команды Астраханской области.

Проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

АРОО «Спортивная федерация фигурного катания на коньках «Созвездие» планирует увеличение количества спортивных мероприятий по фигурному катанию на коньках.

Региональная федерация планирует увеличение количества ежегодных командных выездов на региональные соревнования и личные выезды на соревнования в различные города России, а также участие в межрегиональных и всероссийских первенствах.

ФФК «Созвездие» планирует ежегодные социальные спортивные мероприятия: показательные выступления в Новый год, Рождество, День Победы, в честь Дня зимних видов спорта и Дня физкультурника, Всероссийский день фигурного катания на коньках.

Кадровое обеспечение вида спорта, структура региональной спортивной федерации

В состав Астраханской Спортивной федерации фигурного катания на коньках «Созвездие» входят высококвалифицированный тренерский состав, который ежегодно проходит повышение квалификации. Также тренеры имеют судейский категории. Имеется специалист, освоивший программу по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Вместе с тем остаётся открытым вопрос их финансового обеспечения.

Для повышения квалификации тренерского состава планируется проведение мастер-классов.

Организационно-методическая работа региональной спортивной федерации

Организационно-методическая работа ФФК на коньках «Созвездие» направлена, в первую очередь, на построение учебного процесса с учетом особенностей многолетней подготовки фигуристов.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического, умственного и психического развития детей;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны, защитников Родины;
- подготовка спортсменов-разрядников.

Подготовка спортсменов, специализирующихся в фигурном катании на коньках, проводится в несколько этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности занимающихся детей, зачисляемых в ту или иную группу. Важное значение при зачислении в группу имеет уровень владения коньками, а также координационные способности. При зачислении в группы дети проходят тестирование по показателям физического развития, физической подготовленности, координационным показателям. В течение всего периода обучения проводится сдача контрольных нормативов.

В процессе многолетней подготовки необходимо соблюдать основные принципы физического воспитания.

- Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, что является основополагающим при использовании физического воспитания в процессе многолетних занятий физическими упражнениями. Этот принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания ребенка в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, применительно к меняющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма.

- Принцип непрерывности процесса физического воспитания, состоящий,

во-первых, в последовательности тренировочной нагрузки «от легкого к трудному», «от простого к сложному», от широкого фундамента физической подготовки к узкой специализированной подготовке;

во-вторых, в обеспечении постоянной преемственности опыта занятий (устраняя длительные перерывы между ними, которые значительно снижают эффективность предыдущих тренировок);

- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Оперируя различными вариантами чередования нагрузки и отдыха, а также величиной и направленностью нагрузок, можно добиться максимального результата.

- Принцип постепенного наращивания развивающих и тренирующих воздействий обуславливает систематическое повышение требований к проявлению двигательных и психических функций, повышение сложности заданий и увеличения нагрузок. В принципе адаптированного сбалансирования динамических нагрузок выделяется три положения:

- суммарная нагрузка, используемая в тренировочном процессе, не должна вызывать негативных последствий в здоровье;

- по мере адаптации к применяемой нагрузке необходимо ее увеличение;

- использование суммарных нагрузок в зависимости от состояния спортсмена и желания тренера может давать эффект снижения стабилизации или ее увеличения; в данной ситуации используют две формы динамики суммарной нагрузки: ступенчатую и волнообразную, использование линейно восходящей формы возможно на коротких этапах (ударная неделя) или в самом начале занятия физическими упражнениями.

- Принцип циклического построения занятий предусматривает наличие 3-х видов циклов:

Микроциклы (5-6 дней) характеризуются повторностью применения упражнений с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха.

- Первый микроцикл продолжительностью 5 дней – самый короткий, суммарный уровень нагрузки в этом микроцикле достигает средних величин. Это связано с задачей вработывания организма для выполнения дальнейшей работы.

- Второй микроцикл длится 6 дней, суммарный уровень нагрузки достигает средне больших величин. Этот микроцикл служит отправной точкой для решения основных задач подготовительного этапа: повышение уровня физической подготовленности спортсменов и совершенствование физических качеств.

- Третий микроцикл длится также 6 дней, суммарный уровень нагрузки достигает больших величин. В этом микроцикле идет целенаправленная работа по совершенствованию уровня функциональной и физической подготовленности спортсменов, а также дальнейшее совершенствование физических качеств.

Мезоциклы (месячные) включают в себя от двух до шести микроциклов, в которых меняется содержание, порядок чередования и соотношение средств и нагрузки. Кроме того, следует отметить, что на протяжении всего мезоцикла параллельно проводятся восстановительные и лечебно-профилактические мероприятия.

Макроциклы (годовые, четырехгодичные), в которых развивается процесс физического воспитания на фоне долговременного периода. Основной задачей данного принципа является завершение циклов тренировки, прогрессирование кумулятивных эффектов, поступательного развития общей и специальной подготовленности занимающихся.

При построении многолетнего процесса подготовки фигуристов необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у мужчин и женщин. Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения, т.е. с 13 лет, и связан с увеличением мышечной массы и веса тела. У девочек показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволяет правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем учебно-тренировочном процессе юных фигуристов. Такой подход обеспечивает рациональность построения тренировочного процесса, определяет целесообразность использования средств и методов подготовки на последующих этапах, в реализации которых все более значимыми являются специфичность и интенсивность воздействий на организм. Развитие человека происходит весьма неравномерно: в один период интенсивно развиваются одни качества и психические состояния, в другой - совсем иные. Поэтому важно сохранить, поддержать, вовремя использовать эти состояния, с целью наиболее полного развития тех или иных качеств в сенситивные периоды. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов.

Следует при оценке состояния развития фигуристов опираться на следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном этапе развития.

Успешное совершенствование соревновательной деятельности необходимо вести с опережением формирования спортивно-технического мастерства, что подразумевает овладение умениями и навыками в режиме соревновательной деятельности. Подготовка строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в процессе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом – быстрота и т.д. Эти сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств и тренер должен в своей работе активно их развивать, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а тем более у юношей и девушек имеются

значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебный процесс. Физическая подготовка спортсменов включает в себя силовую, скоростную, скоростно-силовую подготовку, упражнения на развитие быстроты, гибкости, координации движений. Высокий уровень развития аэробных возможностей позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволяет правильно решать стратегические и тактические вопросы подготовки фигуристов различных возрастов, вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем учебно-тренировочном процессе юных фигуристов.

Главное – уметь спланировать и организовать учебно-тренировочный процесс и управлять им, не забывая об индивидуальных особенностях спортсмена.

Пропаганда, в том числе антидопинговая, и популяризация вида спорта

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований; систему тренировок; систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время выступления или же перед началом соревнований.

2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных кормах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Наряду с применением восстановительных средств, разрешенных к применению, в работе со спортсменами задача тренеров Федерации проводить разъяснительную работу про стимуляторы, знакомить со списком стимуляторов, запрещенных к применению Международным Олимпийским Комитетом (МОК), в соответствии с антидопинговым кодексом Всемирного антидопингового агентства (ВАДА), антидопинговыми правилами ИСУ, антидопинговыми правилами, установленными законодательством Российской Федерации и ФФККР.

Для популяризации фигурного катания на коньках, как нового для Астрахани вида спорта, Федерация использует интернет, размещая информацию на сайте fksozvezdie.ru и на страничке «В контакте» выступления в передачах на телевидении и других СМИ.

Финансовое обеспечение вида спорта

На сезон для развития АРОО «ФФК на коньках «Созвездие» требуется 3 млн руб.

АРОО «ФФК на коньках «Созвездие» - член Федерации фигурного катания на коньках России. Взаимодействие федераций происходит согласно Уставу ФФККР и направлено на развитие фигурного катания, как вида спорта и массового физкультурного движения в Астраханском регионе.

В плане АРОО «ФФК на коньках «Созвездие» совместные мероприятия с Федерацией хоккея Астраханской области.

Организация и содержание методической работы региональной спортивной федерации (семинары, мастер-классы, обобщение эффективного опыта, методические разработки и др.), в том числе с привлечением авторитетных специалистов федерального и регионального уровней.

АРОО «ФФК на коньках «Созвездие» планирует продолжать приглашать специалистов по фигурному катанию для проведения мастер-классов для спортсменов; направлять тренеров на курсы повышения квалификации в РГУФКСМиТ, ежегодно проводить выездные ледовые сборы с приглашением тренеров из Москвы.

Роль региональной спортивной федерации в развитии фигурного катания на коньках в Астраханской области.

АРОО «ФФК на коньках «Созвездие» вписала страницу в историю развития спорта в Астраханской области, поставив развитие фигурного катания на серьезный уровень. Роль спортивной федерации «Созвездие» возрастает с каждым годом.

Для достижения видимых результатов в развитии фигурного катания в Астраханской области необходима реальная поддержка данного направления министерством физической культуры и спорта АО.