



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 11»

СОГЛАСОВАНО

на заседании
педагогического совета МАОУ ДО
«Спортивная школа №11»
протокол от 05.05.2025г. № 6

УТВЕРЖДЕНО

приказом МАОУ ДО
«Спортивная школа №11»
от 05.05.2025г. № 75

А.В. Кузнецова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Фигурное катание на коньках»**

Возраст обучающихся на этапах:

Этап начальной подготовки – 6-10 лет

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 10 -16 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – 13.

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 6 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничен

Разработчики Программы:

- Федорина Елена Юрьевна – Заместитель директора МАОУ ДО «Спортивная школа № 11»;

-Мелькова Ольга Аркадьевна – Инструктор–методист МАОУ ДО «Спортивная школа № 11»;

- Ошотина Юлия Юрьевна - Тренер-преподаватель МАОУ ДО «Спортивная школа № 11».

г. Липецк, 2025 год

№	СОДЕРЖАНИЕ:	Стр.
I.	Общие положения	4
1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»	4
2.	Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
4.	Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие: -учебно-тренировочные занятия; -учебно-тренировочные мероприятия; -спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности; -иные виды (формы) обучения.	10
6.	Годовой учебно-тренировочный план, с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	14
7.	Календарный план воспитательной работы	16
8.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
9.	Планы инструкторской и судейской практики	27
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	30
III.	Система контроля	33
11.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	33
11.1.	На этапе начальной подготовки	33
11.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	34
11.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	34
12.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	35

13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	35
	Тестовые задания по годам и этапам спортивной подготовки	39
IV.	Рабочая программа по виду спорта «Фигурное катание на коньках» (спортивной дисциплине одиночное катание)	44
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	44
15.	Учебно-тематический план	66
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Фигурное катание»	74
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	75
17.	Материально-технические условия	75
18.	Кадровые условия	77
19.	Информационно-методические условия	79

Глава I. Общие положения.

1. Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» (далее - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках», Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплине «одиночное катание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1092 (далее - ФССП).

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта «фигурное катание на коньках» - указаны в Таблице 1.

Таблица 1.

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта
«Фигурное катание на коньках» - 0500003611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код						
Одиночное катание	050	001	3	6	1	1	Я

Программа разработана Муниципальным автономным образовательным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 11» (далее – Учреждение) с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках», утверждённой приказом Минспорта России от 20 ноября 2023 года № 822, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 года № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановление администрации г. Липецка от 12 октября 2015 года № 1873 «Об утверждении Положения о порядке формирования муниципального задания на оказание муниципальных услуг (выполнение работ) в отношении муниципальных учреждений города Липецка и финансового обеспечения выполнения муниципального задания».

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов – фигуристов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Программа является нормативным документом учреждения для организации тренировочного процесса на отделении фигурного катания на коньках. Программа регламентирует объемы, содержание и формы многолетнего тренировочного процесса.

В программе представлены основные аспекты и положения современной подготовки фигуристов: преемственность средств и методов с учетом уровня подготовленности обучающихся; основы планирования и контроля нагрузок на различных этапах подготовки.

Представлены разработки по антидопинговому обеспечению фигуристов различного возраста. Обобщены требования к профилактике травматизма в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Предложены методики оценки психо-физического состояния фигуристов.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для групп тренировочного этапа (ТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Система многолетней подготовки состоит из этапов, на которых решаются специфические цели и задачи подготовки.

Этап начальной подготовки. Для обучения принимаются дети и подростки, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача) и сдавшие контрольные требования предшествующего этапа.

Продолжительность обучения на данном этапе составляет 3 года, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для обучения на следующем, тренировочном этапе подготовки.

Основные задачи подготовки: улучшение состояния здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития; формирование у занимающихся устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни; разносторонняя физическая подготовка и обучение широкому кругу двигательных навыков; воспитание морально-этических и психологических свойств личности, формирование основ спортивного характера.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Целевая направленность спортивной подготовки – овладение основами техники избранного вида спорта. Продолжительность обучения на данном этапе 6 лет.

Основными задачами тренировочного процесса являются: углублённая техническая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, психологическая подготовка к тренировочному процессу и соревнованиям, повышение и расширение функционального потенциала, освоение объёмов тренировочной нагрузки по видам подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Главное внимание целесообразно уделять специальной подготовке, направленной на развитие основных физических качеств и совершенствование техники избранного вида спорта, а также психических качеств и свойств личности, необходимых для избранного вида спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Данный этап подготовки соотносится с периодом совершенствования систем, функций организма и психики квалифицированного спортсмена на уровне резерва юниорской и молодежной сборной команды страны. На этом этапе определяются перспективы роста спортивного мастерства и решаются **основные задачи:**

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой фигурного катания на коньках;

- совершенствование соревновательных упражнений короткой и произвольной программ парного и одиночного катания, оригинального и произвольного танцев в спортивных танцах на льду;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Регламент тренировочных занятий регулируется Федеральным стандартом по виду спорта, ведется в соответствии с годовым планом и рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель тренировочных занятий (в том числе, считая участие в спортивных соревнованиях) и дополнительно 6 (шесть) недель – по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

Глава II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов - шагов, спиралей, вращений и прыжков. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них.

Специфичность фигурного катания на коньках заключается в особенности выполняемых движений: с высокой скоростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела. Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией - ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием.

Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, развивающиеся у человека, занимающегося фигурным катанием, — быстрота реакции и совершенная координация. Перемещение фигуристов на льду представляет собой хаотическое движение, при котором спортсмены часто движутся навстречу друг другу на большой скорости. Столкновения же случаются весьма редко. Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам,

количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлена в Таблице 2.

Таблица 2.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	9	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении по этапам спортивной подготовки, учитываются:

- 1) - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
 - объемов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающихся;
 - наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерацией порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «фигурное катание на коньках».
- 2) возможен перевод обучающегося из других Организаций. (пп. 4.2. Приказа № 634)
- 3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в Таблице 2.

4. Объем Программы

В часовом объеме учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 – 18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 3.

Таблица 3.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	1 год об.	2-3 год об.	1, 2 и 3 год об.	4, 5 и 6 год об.	Без ограничений	
Количество часов в неделю	10	14	18	22	24	28
Общее количество часов в год	520	728	936	1144	1248	1456

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению технике безопасности.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия в спортивных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

Учебно-тренировочные занятия являются основной формой осуществления спортивной подготовки.

Виды учебно-тренировочных занятий:

- групповые учебно-тренировочные (применяются на всех этапах спортивной подготовки);
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.) (применяются на всех этапах спортивной подготовки);
- индивидуальные тренировочные и теоретические занятия (применяются на всех этапах спортивной подготовки);
- работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства).

Индивидуальные учебно-тренировочные планы применяются для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам также может осуществляться на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

Формы промежуточной аттестация обучающихся:

- прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 4.

Таблица 4.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим	-	14	18

	всероссийским спортивным соревнованиям			
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специально учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих спортсменов фигурного катания основными могут быть турниры, Чемпионаты и Первенства России, Европы, Мира, Олимпийские игры. Для начинающих фигуристов основными могут быть первенство СШ, города и т.п. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных

соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочных, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения.

Объем соревновательной деятельности указан в Таблице 5.

Таблица 5.

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам виду спорта «фигурное катание на коньках»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида «фигурное катание на коньках»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Иные виды (формы) обучения

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки могут применяться физкультурные мероприятия в форме:

- спартакиад;
- спортивных эстафет;
- спортивных праздников;
- игровых программ;
- Дней здоровья;
- иных мероприятий.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в процентном соотношении указаны в Таблице 6.

Таблица 6.

п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трех лет		
		1 год об.	2 и 3 год об.	1, 2 и 3 год об.	4, 5 и 6 год об.	Без ограничений	
1	Общая физическая подготовка (%)	25	25	15	10	9	9
2	Специальная физическая подготовка (%)	15	15	19	15	10	10
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1	1	3	8	9	9
4	Техническая подготовка (%)	39	39	40	42	47	48
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2	2	3	4	3	3
6	Хореографическая подготовка	15	15	15	15	13	12
7	Инструкторская и судейская практика (%)	0	0	2	3	5	5
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	3	3	4	4
Общее количество часов в год		520	728	936	1144	1248	1456

Годовой учебно-тренировочный план представлен в Приложение 1.

Приложение 1

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		ЭНП			УТЭ						ЭСС	
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	Без ограничений	
	Недельная нагрузка	10	14	14	18	18	18	22	22	22	24	28
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4
	Наполняемость группы	15	13	11	9	8	7	6	5	5	4	3
1	Общая физическая подготовка	130	182	182	140	140	140	114	114	114	112	131
2	Специально-физическая подготовка	78	109	109	178	178	178	172	172	172	125	146
3	Хореографическая подготовка	78	109	109	140	140	140	172	172	172	162	175
4	Техническая подготовка (Лед)	203	284	284	375	375	375	480	480	480	587	699
5	Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	10	15	15	28	28	28	46	46	46	38	44
6	Контрольно-переводные испытания	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Инструкторская и судейская практика	–	–	–	19	19	19	34	34	34	62	73
8	Восстановительные мероприятия	12	18	18	24	24	24	30	30	30	46	54
9	Участие в соревнованиях	5	7	7	28	28	28	92	92	92	112	131
10	Медицинское обследование, кол-во в год	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Итого часов за 52 недели		520	728	728	936	936	936	1144	1144	1144	1248	1456

7. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице 7.

Таблица 7.

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. <p>Лекция на тему: «Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена».</p> <p>Беседа на тему: «Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним».</p> <p>Конкурс рисунков: «Всероссийский день хоккея».</p> <p>Конкурс рисунков: посвященный Дню фигурного катания:</p> <p>Лекция на тему: «Профилактика» Вич-инфекции», приуроченная ко Всемирному дню борьбы со СПИДом.</p>	<p>В течение года</p> <p>Сентябрь - Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Декабрь</p>

		Лекция на тему: «Вред Вейков и энергетиков!».	Январь
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Открытый урок, посвященный Дню пожилого человека. Выставка детских рисунков посвященная Дню матери: «Единственной маме на свете!». Турнир по хоккею, посвященный памяти героя России Олега Пешкова.	В течение года Октябрь Ноябрь Февраль или Апрель (по согласованию)

<p>Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Конкурс рисунков: посвященный Дню защитника Отечества- «Защитники Отечества».</p>	<p>Февраль</p>
	<p>Беседа на тему: «Терроризм и работа по его профилактике».</p>	<p>Февраль</p>
	<p>Конкурс рисунков: «День воссоединения Крыма с Россией».</p>	<p>Март</p>
	<p>Конкурс рисунков: «Международный женский день».</p>	<p>Март</p>
	<p>Конкурс рисунков: «День космонавтики».</p>	<p>Апрель</p>
	<p>Дискуссия: «Что мы знаем о правах и обязанностях».</p>	<p>Апрель</p>
	<p>Конкурс рисунков: «День Победы».</p>	<p>Май</p>
	<p>Выставка детских работ по рисованию пластинографии, аппликации: «Поклонимся великим тем годам».</p>	<p>Май</p>
	<p>Конкурс фотографий: «Я люблю тебя, Россия!» посвященный празднованию Дня России.</p>	<p>Июнь</p>
	<p>Конкурс рисунков на асфальте: «Город мой, город родной!». Хоккейный матч, посвященный Дню города (по согласованию).</p>	<p>Июль</p>
<p>Конкурс рисунков: «День Государственного флага Российской Федерации».</p>	<p>Июль</p>	
<p>Конкурс рисунков: «День Государственного флага Российской Федерации».</p>	<p>Август</p>	

		Спортивный праздник, посвященный Дню физкультурника: «В Здоровом теле-здоровый дух!».	Август
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Социальное направление	День открытых дверей. Дискуссия на тему: «Что делать если?»	Сентябрь Сентябрь

		(вопросы противопожарной безопасности)	
		Показательные выступления юных фигуристов в честь Дня матери	Ноябрь -Декабрь
		Новогодние утренники на льду: «Здравствуй Новый год!»	Декабрь
		Эстафеты на свежем воздухе со сказочными персонажами: «Зимние забавы»	Январь
		Театрализованный праздник: «Ай, да Масленица!»	Март
		Показательные выступления фигуристок школы: «В день весенний дарим мамам!»	Март
		Выставка рисунков и других творческих работ: «Самым милым и любимым!»	Март
		Хоккейный матч посвященный Дню города (по согласованию)	Июль
		Спортивный праздник, посвященный Дню физкультурника: «В Здоровом теле-здоровый дух!»	Август

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

Проводится постоянная профилактическая работа среди спортсменов по формированию у спортсменов устойчивых знаний Всемирного антидопингового Кодекса. Врачи по спортивной медицине проводят работу по противодействию применению субстанций и/или запрещенных методов, включенных в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, а именно:

- знакомят спортсменов со Всемирным антидопинговым Кодексом ВАДА и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- своевременно знакомят спортсменов с Запрещенным списком субстанций и/или методов ВАДА;
- проводят групповые занятия по соблюдению антидопинговых правил;
- проводят индивидуальные консультации по применению фармакологических препаратов для проведения восстановительных мероприятий и лечения острых заболеваний и травм;
- оформляют запросы на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов в соответствии с Международным стандартом ВАДА;
- оформляют и постоянно обновляют стенд «За спорт без допинга».
- постоянно проводят разъяснительную работу с тренерским составом и родителями о недопустимости применения спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые программные мероприятия Федерации фигурного катания на коньках России (ФФККР) направлены на формирование культуры нулевой терпимости к допингу в целях сохранения сущности понятия «духа спорта». В целях реализации мер по предотвращению использования допинга в спорте и борьбе с ним в соответствии со статьёй 26 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 июня 2021 г. № 464, ФФККР реализует следующие мероприятия представлены в Таблице 8.

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

Таблица 8.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» (Беседа в методическом кабинете с использованием интерактивного экрана)	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с

	здоровья спортсменов» (Беседа в методическом кабинете с использованием видеороликов)		ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» (Беседа в методическом кабинете с использованием необходимой литературой)	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» (Мероприятие в игровом зале с необходимым оборудованием)	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (Практическое занятие в методическом кабинете с использованием компьютера)	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях (Лекция в методическом кабинете с использованием теоретического и наглядного материала по данной теме)	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап	Теоретическое занятие «Виды нарушений	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с

спортивной специализации)	антидопинговых правил» (Беседа в методическом кабинете с использованием интерактивного экрана)		ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» (Беседа в методическом кабинете с использованием интерактивного экрана)	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» (Лекция в методическом кабинете с использованием интерактивного экрана)	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)» (Просмотр видеофильма в методическом кабинете)	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия:

	(Мероприятие в игровом зале с необходимым оборудованием)		сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (Практическое занятие в методическом кабинете с использованием компьютера)	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях (Лекция в методическом кабинете с использованием теоретического и наглядного материала по данной теме)	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» (лекция в методическом кабинете с участием врача нарколога)	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» (Беседа в методическом кабинете с участием врача нарколога)	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» (Лекция в	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое

	методическом кабинете с использованием интерактивного экрана)		обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль» (Беседа в методическом кабинете с участием врача нарколога)	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС» (Лекция в методическом кабинете с использованием интерактивного экрана)	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (Практическое занятие в методическом кабинете с использованием компьютера)	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях (Лекция в методическом кабинете с использованием теоретического и наглядного материала по данной теме)	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении

спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. *Занимающиеся тренировочного этапа* должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Занимающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Занимающиеся этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Для занимающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

План инструкторской и судейской практики указывается по этапам спортивной подготовки представлен в Таблице 9.

Таблица 9.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показ технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
Практические занятия	В течении года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»	
	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия

Этапы совершенствования спортивного мастерства	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью биологического сопровождения, медицинского обеспечения спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в Таблице 10.

Таблица 10.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
----------------------------	-------------	------------------

Этап начальной подготовки (1-3 годы обучения)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (1-6 годы обучения)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия.

К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На *этапе начальной подготовки* проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На *тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования* вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель

спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки, основываясь на рекомендациях врача по спортивной медицине.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Организация и проведение лечебно-профилактических мероприятий по восстановлению и повышению спортивной работоспособности и реабилитации после перенесенных заболеваний и травм входит в функции врача по спортивной медицине.

В учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического контроля.

(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 года № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям *на этапе начальной подготовки* является наличия у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

(п. 36 Приказа № 1144 н)

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям *с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации)* является наличие медицинского заключения о допуске тренировочным мероприятиям и участию в спортивных соревнованиях.

(п. 42 Приказа № 1144н)

Глава III. Система контроля.

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "фигурное катание на коньках";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях.
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фигурное катание на коньках» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу для спортивно-оздоровительного этапа в сфере физической культуры и спорта (при ее наличии), в соответствии с решением педагогического совета и тренерско-педагогического состава. По заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в Таблице 11, 12 и 13.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Таблица 11.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м.	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,8	7,0
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.2	Прыжки на скакалке на одной ноге, правая/левая (за 1 мин.)	количество раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Таблица 12.

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м.	с	не более	
			6,5	6,7
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.2	Прыжки на скакалке на одной ноге, правая/левая (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			39	
2.3	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Таблица 13.

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м.	с	не более	
			8,4	9,9
1.2	Бег на 1500 м.	мин. с	не более	
			6,4	7,03
1.3	Бег на 3000 м.	мин. с	не более	
			13,00	-
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,0
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	количество о раз	не менее	
			45	39
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество о раз	не менее	
			12	-
1.9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество о раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.2	Прыжки на скакалке на одной ноге, правая/левая (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			85	
2.3	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
2.4	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта»			

Тестовые задания по годам и этапам спортивной подготовки.

Тестовые задания на этапе начальной подготовки:

1. Что такое фигурное катание – это
- это система физических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего физического развития человека.
 - это конькобежный вид спорта, относится к сложно координационным видам спорта.
 - это олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.
 - это учебная дисциплина, развивающая у детей чувство ритма.

Ответ: это конькобежный вид спорта, относится к сложно координационным видам спорта.

2. Из какого материала были сделаны первые коньки?

- Дерево
- Камень
- Железо
- Кости животных

Ответ: Кости животных

3. Что представляло из себя самое первое фигурное катание?

- Гонки на коньках
- Изображение каких-либо фигур на льду
- Вычерчивание разнообразных фигур на льду, сохраняя при этом красивую позу
- Катание на льду в красивой позе

Ответ: Вычерчивание разнообразных фигур на льду, сохраняя при этом красивую позу

4. К какому виду спорта относится фигурное катание?

- санный
- конькобежный
- слалом

Ответ: конькобежный

5. Сколько дисциплин выделяют в фигурном катании?

- 2
- 3
- 4
- 5

Ответ: 5

6. Какая дисциплина фигурного катания пока не входит в программу олимпийских игр, а проходит как отдельный чемпионат мира?

- Спортивные танцы
- Синхронное катание
- Мужское одиночное катание
- Женское одиночное катание

Ответ: Синхронное катание

7. Какой прыжковый элемент начинают изучать первым в фигурном катании?

- Сальхов
- Перекидной
- Аксель
- Тулуп

Ответ: Перекидной

8. Что называется спиралью «Ласточка» в фигурном катании?

- Позиция на одном коньке и свободной ногой выше уровня бедра
- Позиция на двух коньках и вращения в виде спирали
- Позиция на одном коньке в течение какого-либо времени

Ответ: Позиция на одном коньке и свободной ногой выше уровня бедра

9. Вращение «Волчок» выполняется?

- В положении стоя
- В положении ласточка
- В положении сидя

Ответ: В положении сидя

10. Как называют место, где после выступления фигуристы ждут судейских оценок?

- Лавка улыбок
- Диван нервов
- Табуретка надежд
- Уголок слёз и поцелуев

Ответ: Уголок слёз и поцелуев

Тестовые задания на учебно-тренировочном этапе:

1. Соревнования в одиночном катании проходят в два этапа. Какие?

- Минутная и танцевальная
- Короткая и танцевальная
- Длинная и произвольная
- Короткая и произвольная

Ответ: Короткая и произвольная

2. Сколько выделяют видов прыжков?

- 4
- 5
- 6
- 7

Ответ: 6

3. Выберите правильное название одного из видов вращения стоя?

- Синема
- Заклон
- Конёк
- Зонтик

Ответ: Заклон

4. Для чего служат шаги в программе фигурного катания?

- Для разгона
- Для соединения элементов
- Для смены элементов

Ответ: Для смены элементов

5. Какого вида шагов не бывает в фигурном катании?

- Двоек
- Троек
- Выкруюков
- Петель
- Скобок

Ответ: Двоек

6. На какой срок закрепляются требования к программе фигурного катания?

- На два сезона
- На сезон
- Один раз на команду

Ответ: На сезон

7. Какой элемент не входит в программу фигурного катания?

- Прыжки
- Спираль
- Шаги
- Вращения
- Брасс

Ответ: Брасс

8. Прыжок Аксель – это

- Это рёберный прыжок, который выполняется с хода назад, с наружного ребра правой ноги.
- Это один из прыжков в фигурном катании, является рёберным прыжком и единственный прыжок исполняющийся с движения вперёд
- Это зубцовый прыжок и исполняется с внутренней дуги при помощи отталкивания зубцом
- Это прыжок с заходом с внутреннего ребра одного конька на ход назад и приземлением на наружное ребро другого конька

Ответ: Это один из прыжков в фигурном катании, является рёберным прыжком и единственный прыжок исполняющийся с движения вперёд

9. В каком году и в каком городе состоялись первые соревнования по фигурному катанию?

- В 1882 году в Вене
- В 1883 году в Вене
- В 1883 году в Англии
- В 1882 году в Англии

Ответ: В 1882 году в Вене

10. В каком году фигурное катание вошло окончательно в программу зимних Олимпийских видов спорта?

- 1920 г.
- 1921 г.
- 1923 г.
- 1924 г.

Ответ: 1924 г.

Тестовые задания на этапе совершенствования спортивного мастерства:

1. Какой из прыжков назван в честь фигуриста, первым исполнившим его?

- Тулуп
- Лутц
- Флип

Ответ: Лутц

2. Сколько вращений фигурист может выполнить в соревновательной программе?

- 4
- 3
- 5

Ответ: 3

3. Какое количество баллов спортсмен получает в качестве штрафа за ошибку?

- 1

- 2

- 3

Ответ: 1

4. Сколько обязаны представить элементов по правилам фигурного катания за короткую программу мужчины и женщины?

- 5

- 8

- 6

Ответ: 8

5. С какого ребра нужно прыгать лутц?

- С внутреннего

- С внешнего

- С любого

Ответ: С внешнего

6. Аббревиатура Международного союза конькобежцев?

- AIBA

- CIPS

- ISU

Ответ: ISU

7. Какие прыжки являются зубцовыми?

- Флип, риттбергер, лутц

- Тулуп, флип, лутц

- Сальхов, риттбергер, аксель

Ответ: Тулуп, флип, лутц

8. — международная федерация, управляющая коньковыми видами спорта со штаб-квартирой в Лозанне:

- Региональное соревнование конькобежцев

- Международный союз конькобежцев

- Мировое собрание конькобежцев

Ответ: Международный союз конькобежцев

9. Русское фигурное катание, как вид спорта зародилось...

- В 1865

- В 1866

- В 1867

Ответ: В 1865

10. С какого года в программу Олимпийских игр включено командные соревнования по фигурному катанию?

- С 2020 г.

- С 2000 г.

- С 2014 г.

Ответ: С 2014 г.

Результаты:

7-10 правильных ответов - спортсмен знает хорошо терминологию и правила по фигурному катанию на коньках, соответственно своему возрасту.

6-4 правильных ответа - знание терминологии и правил есть, но требуется закрепление и повышение уровня знаний.

Менее 4 правильных ответов - спортсмен не владеет знаниями терминологии и правил по фигурному катанию на коньках, требуется углубиться в их изучение.

Глава IV. Рабочая программа по виду спорта «Фигурное катание на коньках» (спортивной дисциплине одиночное катание)

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

Этап начальной подготовки.

Организация тренировочной работы в группах начальной подготовки предусматривает регулярные занятия.

Данная программа является одним из документов, определяющих целенаправленность в содержании тренировочного процесса.

Основными формами тренировочного процесса являются: тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочные сборы.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировочных занятий, составленным администрацией СШ в соответствии с режимом тренировочной работы для каждой группы.

Подготовка должна осуществляться на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных фигуристов.

2. Неуклонное возрастание объема специальной физической подготовки.

3. Неуклонный рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

4. Строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

В группах начальной подготовки особое внимание следует уделять всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья юных спортсменов, формированию правильности осанки, овладению основными двигательными навыками, обучению технике фигурного катания на коньках. При подборе упражнений следует акцентировать внимание на развитие основных качеств фигуриста: быстроты, ловкости, координации движений, прыгучести и гибкости.

Большое внимание тренеру-преподавателю в работе с занимающимися группы следует уделять воспитанию морально-волевых качеств у юных спортсменов. Эти задачи осуществляются в течение всего тренировочного процесса.

Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности тренировки. Осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера. Проявлять самостоятельность и творческое начало на тренировках и соревнованиях.

Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны владеть занимающиеся.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, семинаров. При проведении теоретических занятий необходимо учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной для них форме.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься определенные коррективы.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки.

1. История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках. История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вид спорта.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила организации и проведения соревнований. Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности.

4. Основы спортивной подготовки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки фигуриста: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.

5. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на укрепление

здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких результатов.

6. Гигиенические знания, умения, навыки. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена сна.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Общий режим дня спортсмена. Режим приема пищи, витаминизация. Питьевой режим во время тренировки. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям.

8. Основы спортивного питания. Особое значение питания для растущего организма. Калорийность пищевых веществ. Режим питания.

9. Требования к инвентарю, оборудованию, спортивной экипировке. Общая характеристика инвентаря, оборудования и экипировки, необходимых для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение.

10. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта. Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке. Соблюдение правил поведения. Требования по технике безопасности на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.

Группа начальной подготовки 1 года обучения

Общая физическая подготовка. Строевые упражнения, построения, ходьба в строю, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении, размыкания в строю и т.д.

Гимнастические построения и перестроения в колонну, в шеренгу. Равнение в колонне, в шеренге, размыкание в стороны и вперед, повороты направо (налево) на месте прыжком и переступанием.

Общеразвивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Сочетание движений руками, ногами и туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лежа.

Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках (ноги прямые) на полупальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок: ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы; ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы.

Бег, прыжки. Непринужденный бег с правильной осанкой. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с высоты 30-40 см. с мягким приземлением на обе ноги, прыжки в длину с места, в высоту и длину с небольшого разбега с мягким приземлением на обе ноги. Прыжки на скакалке.

Лазание по гимнастической стенке вниз и вверх. Подвижные игры. Простейшие игры и эстафеты: «Передача мячей», «Мяч соседу» и т.п.

Специальная физическая подготовка. Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища, танцевальные шаги. Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. Движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса.

Упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.

Прыжки (туры) в 0,5; 1 и 1,5 оборота без группировки и с группировкой. Имитация прыжков – перекидной в 0,5 оборота, Сальхов, Тулуп.

Игры с элементами вращений, прыжков, статистических поз и равновесий. Музыкальные игры.

Хореография. Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков.

Упражнения у станка. Позиции ног 1,2,3,5. Демиплие (полуприседание) на 1,2, и 5 позициях. Батман тандю. Батман тандю с демиплие. Батман жете из 1 позиции. Препарасьон к деми-ронд, партер ан деор и ан дедан только по точкам. Батман фондю. Пассе. Простейшие виды пор де бра.

Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки из 1,2, и 5 позиций. Простое адажио.

Танцевальные элементы русского танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

Спортивно-техническая подготовка. Совершенствование техники скольжения по 4 направлениям.

Шаги, основанные на основных элементах (дуги, тройки). Составление и построение дорожек шагов, по прямой и по кругу. Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, прыжок перекидной в 0,5 оборота.

Овладение техникой вращения на 2-х ногах.

Совершенствование четких подъездов и выездов из элементов. Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости коньках и т.д.)

Простые спирали вперед, назад с разнообразным положением рук и свободной ноги.

Циркули вперед и назад на правой и на левой ноге.

Для перевода на следующий год обучения в этап начальной подготовки 2 года обучения обязательное выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Группа начальной подготовки 2 года обучения.

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Упражнения без предмета. Упражнения для рук, плечевого пояса, в различных

исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.

Закрепление правильной осанки в положениях стоя и сидя. Упражнения для правильного положения туловища – при различных движениях.

Упражнения для развития подвижности в суставах ног: прыжковые упражнения: прыжки с длинной и короткой скакалкой, прыжки с доставанием подвешенных предметов с места, с шага, прыжки с места в длину. Подскоки на мягком грунте и песке на обеих ногах и с ноги на ногу (с акцентом на высоту прыжка).

Ходьба, бег, прыжки: ходьба обычным шагом с различными положениями рук (на плечах, за голову, на поясе, за спину и т.п.), сохраняя правильную осанку; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба скрестным шагом, выпадами, в приседе, приставными шагами, с различным движением рук, ног, туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, большими резиновыми, волейбольными и набивными мячами – броски снизу вперед, снизу назад через голову, снизу в стороны, перебрасывание и ловля мяча парами и группами по кругу. Эстафеты с мячами.

Акробатические упражнения. Группировка сидя, лежа на спине и в приседе. Кувырки вперед и назад, в сторону (в группировке) в положении сидя. Стойка на руках с опорой на стену, стойка на руках без опоры.

Переворот вперед боком (левым и правым) – «колесо».

Подвижные игры и эстафеты с включением специальных упражнений. Игры и эстафеты на площадке. Игры с мячом, музыкальные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные движения.

Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно увеличивая темп. Приседание с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различным положением рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами из положения полуприседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 45, 90 и 135 (0.5; 1 и 1,5 оборота) в обе стороны.

Упражнения в равновесии, осложняемые большой амплитудой движений. Упражнения в равновесии, стоя на одном и двух носках, на месте и в движении. Упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках.

Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 тактов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. Танцевальные шаги.

Скоростное скольжение на коньках по площадке для выработки скорости и выносливости. Игры и эстафеты на коньках с включением элементов произвольного катания.

Хореографическая подготовка. Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Большое плие из 1,2 и 5 позиций. Батман фразпе, батман девелоппе. Пор-де-бра из 3 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полупальцы). Большой батман пуанте крестом. Большое плие по 1,2,4 и 5 позициям.

Ронд-де-жамб партер на демиплие ан деор и ан дедан. Па-де-бурре с переменной ног (изучается лицом к станку). Адажио. Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка. Позы эфассе, круазе, 1 и 2 арабески.

Ассамбле в сторону. Сиссон. Жете. Глиссад. Падебаск. Эшаппе с переменной ног и без перемены. Па шассе. Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Адажио. Туры в воздухе.

Элементы танца «Полька». Постановка танца на основе пройденного материала.

Спортивно-техническая подготовка. Совершенствование техники скольжения по 4-м направлениям. Шаги, основанные на различных дугах, тройках и других поворотах. Составление построение дорожек шагов по прямой, по кругу.

Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флипп, Ойлер, Лутц, шпагат.

Изучение и составление прыжковых каскадов и комбинаций из ранее пройденных прыжков, например: Сальхов-Тулуп, перекидной-Ойлер-Риттбергер, Риттбергер-Тулуп, Лутц-Тулуп, шпагат-Тулуп.

Изучение техники вращений – стоя на одной ноге (винт), волчок, либела.

Совершенствование правильных подъездов и выездов из элементов.

Совершенствование качества вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька, скорость и т.д.).

Освоение сложных вращений и различных комбинаций: либела-волчок, волчок-винт, волчок со сменой ног, прыжок в волчок.

Спирали сходу вперед наружу, вперед внутрь и сходу вперед внутрь, вперед наружу на правой и на левой ногах с разнообразным положением рук и свободной ноги.

Циркули вперед и назад, наружу и внутрь.

Подготовка отдельных частей программы, целых произвольных программ и вкатывание их под музыку.

Для перевода на следующий год обучения в этап начальной подготовки 3 года обучения обязательное выполнение:

- контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

- подготовка и вкатывание программы произвольного катания, элементы, подлежащие исполнению в программе и условия по норме «Юный фигурист» согласно ЕВСК:

1. Максимум один перекидной прыжок и два различных прыжка в один оборот.

2. Максимум одно любое вращение в одной позиции без смены ноги. Заход прыжком запрещен. Максимальный уровень вращения- базовый.

3. Одна хореографическая последовательность. Оцениваются два компонента: навыки скольжения и представления программы. Снижение за каждое падение 0,5 балла.

Требования для сдачи нормы: средняя оценка членов приемной комиссии не менее (-2).

Стоимость перекидного прыжка - из списка вальсовых прыжков с базовой стоимостью 0.2 балла.

Группа начальной подготовки 3 года обучения.

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения на гимнастической стенке для развития гибкости, укрепления мышц туловища, выработки осанки и координации движений.

Упражнения с партнерами на равновесие; на растягивание, для укрепления мышц плечевого пояса; несложные упражнения с сопротивлением. Упражнения в лазании, смешанных и простых висах, на перекладине.

Упражнения на скамейке для развития равновесия. Обычная ходьба на полупальцах с различными движениями рук и позами.

Акробатические упражнения. Повторение упражнения предыдущей группы и изучение новых несложных элементов для развития гибкости, ловкости и координации движений. Кувырки, стойки, мост, полу-шпагат и т.д.

Бег, прыжки, метания. Бег с переменной скоростью в различных направлениях. Бег на короткие дистанции с ускорением. Разучивание высокого и низкого старта. Прыжки в высоту с места и с разбега. Разучивание тройного прыжка с места. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта по сигналу; бег спиной вперед, бег в стороны с различными движениями руками; передвижение скачками вперед, в стороны, назад; ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнений.

Упражнения для развития координации движений; различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны вперед и назад, стоя на полупальцах; одновременные движения руками в определенном темпе.

Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжками.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах; махи ногой с различной амплитудой вперед, в сторону, назад.

Упражнения для развития прыгучести: со скакалкой на месте и в движении, перепрыгивание через скамейку с различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45, 90, 180, 360), толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания.

Дальнейшее совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и в движении. Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки и др.).

Хореографическая подготовка. Повторение пройденного и разучивание нового. Батман дубль фраппе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пье. Дубль фондю. Гранд Батман в позах. Растяжки с опорой свободной ноги.

Упражнения на середине (без опоры) Арабеск 3 и 4. Пор де бра. Адажио. Прыжки: ассамблее с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции. Сиссон ферме, сиссонуверт (во всех позах на месте). Баллоте на 45. Танцевальные шаги, танлие на 45. Па шассе. Элементы венгерского танца. Вальсовый шаг. Постановка танца на основе пройденного материала.

Специально-техническая подготовка. Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений и элементов произвольного катания. Изучение и совершенствование техники прыжков в 1, 1,5 и 2 оборота, каскадов 2+1, 1+2 и 1 Аксель прыжковых комбинаций.

Изучение техники вращения «волчок» и «либела».

Работа над составлением комбинаций шагов по кругу и по прямой.

Дорожки шагов: дуги вперед наружу, дуги вперед внутрь, дуги назад наружу, дуги назад внутрь, тройка вперед наружу, тройка вперед внутрь, перебежка вперед с ласточкой вперед внутрь, и перебежка назад с ласточкой вперед наружу.

Работа над составлением и вкатываем программы. Вкатывание программы по частям и в целом.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки.

Для перевода на следующий год обучения в учебно-тренировочный этап 1 года обучения обязательное выполнение:

- контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- выполнение тестов по скольжению на 3 юношеский разряд;
- сбалансированность произвольной программы по III юношескому разряду:

1. Максимум три прыжковых элемента, один из которых должен содержать одинарный «Риттбергер», только один прыжок один раз может быть повторен в каскаде или комбинации;

запрещены прыжки в два и более оборота;

2. Максимум одна комбинация или каскад из двух прыжков;

3. Максимум два вращения: вращение в позиции волчок без смены ноги назад-внутри (минимум четыре первых оборота в классической позиции), второе вращение в позиции либела без смены ноги назад-внутри (минимум четыре первых оборота в классической базовой позиции), запрещен заход прыжком и въезд назад наружу. При заднем заходе/заходе прыжком и/или исполнении на неправильном ребре и/или невыполнении условия о 4-х первых оборотах классической базовой позиции вращение не будет иметь стоимости.

Уровень вращений не выше базового.

4. Максимум одна хореографическая спираль, включающая в себя не менее двух различных спиралей, выполненных по дугам (одна из которых должна быть исполнена без хвата свободной ноги) шага, кораблики, различные движения фигурного катания. При невыполнении условий элемент не будет иметь стоимости.

5. Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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 вращении, дорожек, шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

Занимаясь в учебно-тренировочных группах, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы. За счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях приобретает соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность учебно-тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

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

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 1,5- 2- 2,5-3-3,5-4 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.

Теоретическая подготовка.

1. История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках. История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в СССР. История фигурного катания в ЯНАО, городе Ноябрьске. Российские спортсмены – герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли, жизненно важных умений и навыков.

3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила организации и проведения соревнований. Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ. Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные Министерством спорта России. Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

4. Основы спортивной подготовки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных фигуристов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков отдельных физических качеств). Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов

5. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и выделения. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности, фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких результатов.

6. Гигиенические знания, умения, навыки. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена сна. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждения заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питьевой воды во время тренировки. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности, фигурным катанием на коньках. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с вредными привычками.

8. Основы спортивного питания. Особое значение питания для растущего организма. Калорийность пищевых веществ. Режим питания. Значение витаминов. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточная норма питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях.

9. Требования к инвентарю, оборудованию, спортивной экипировке. Общая характеристика инвентаря, оборудования и экипировки, необходимых для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.

10. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта. Требования безопасности перед началом занятий, во время тренировочного занятия, по окончании тренировочного занятия. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Правила поведения во время проведения соревнований, тренировочных мероприятий, в транспорте. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другими видами спорта. Первая помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях.

Учебно-тренировочный этап 1 года обучения.

Основой технической подготовки фигуристов 1-го года обучения является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад-наружу, назад-внутри со скрещением

спереди, петлевым поворотам, исполнению двукратных троек вперед-наружу и вперед-внутри по рисунку серпантин. В течение года фигуристы должны освоить прыжки: все одинарные прыжки, аксель, 2-3 двойных прыжка, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке; спирали вперед и назад со сменой ног.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног.

Упражнения на скамейке, степ-платформах и полусфере для развития равновесия.

Акробатические упражнения. Повторение упражнения предыдущей группы и изучение новых элементов для развития гибкости, ловкости и координации движений.

Бег, прыжки, бег с переменной скоростью в различных направлениях. Бег на короткие дистанции с ускорением. Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты: бег; бег спиной вперед; подскоки вперед, в стороны, назад; ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнений, кроссовая подготовка.

Упражнения для развития координации движений; различные положения свободной ноги стоя на гимнастической скамейке (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны вперед и назад.

Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжками. Работа на спиннере.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах; махи ногой с различной амплитудой вперед, в сторону, назад.

Упражнения для развития прыгучести: со скакалкой на месте и в движении, перепрыгивание через барьеры, прыжки с поворотом (45, 90, 180, 360), толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания.

Хореографическая подготовка. Повторение пройденного и разучивание нового. Изучение заклонов. Растяжка, удержание равновесия без опоры.

Упражнения на середине (без опоры) Пор де бра. Адажио. Прыжки. Постановка танца на основе пройденного материала.

Специально-техническая подготовка. Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений и элементов произвольного катания. Изучение и совершенствование техники прыжков в 1,5 и 2 оборота, каскадов 2+1, 2+2 и 1 Аксель прыжковых комбинаций.

Изучение техники вращения «волчок» и «либела» со сменой ноги, комбинированное вращение со сменой ноги или без смены ноги.

Дорожки шагов: кросс-ролл вперед, кросс-ролл назад, перетяжка вперед (с двух ног), перетяжка назад (с двух ног), тройка назад наружу (Риттбергговская), тройка назад внутрь двукратная, перебежка назад с моухоками вперед внутрь.

Для перевода на следующий год обучения в учебно-тренировочный этап 2 года обучения обязательное выполнение:

- контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- выполнение тестов по скольжению на 2 юношеский разряд;
- сбалансированность произвольной программы по II юношескому разряду:

1. Максимум четыре прыжковых элемента, которые должны содержать прыжки:

- одинарный «Аксель», «Лутц» и минимум один прыжок в два оборота;
- только один прыжок один раз может быть повторен в каскаде или комбинации;
- максимум один каскад или комбинация прыжков, каскад или комбинация может состоять только из двух прыжков;
- запрещены прыжки в два с половиной и более оборота;

2. Максимум два вращения: одно вращение в позиции либела или волчок со сменой ноги - минимум четыре первых оборота в классических базовых позициях на каждой ноге, назад внутрь и назад-наружу (четыре + четыре оборота), после которых может быть исполнена сложная вариация. При заднем заходе и/или исполнении на неправильных ребрах и/или невыполнении условия о 4-х первых оборотах в классической базовой позиции вращение не будет иметь стоимости; одно комбинированное вращение со сменой или без смены ноги (десять оборотов в сумме). В обоих вращениях запрещен сложный заход и заход прыжком.

Уровень элементов не выше первого.

3. Максимум одна хореографическая спираль, включающая в себя не менее двух различных спиралей, выполненных по дугам (одна из которых должна быть исполнена без хвата свободной ноги) шага, кораблики, различные движения фигурного катания. При невыполнении условий элемент не будет иметь стоимости.

Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке.

Учебно-тренировочный этап 2 года обучения.

Общая физическая подготовка. Элементы легкой атлетике: многоскоки, челночный бег, бег с ускорением, бег с хода, бег с изменением фронта, направления и скорости движения. Подтягивания, отжимания, упражнения на пресс: сгибание туловища к ногам и со скручиванием, «лодочка», удержание позы лодочки.

Упражнения с резиной на скручивание корпуса: сзади руки с резиной выкинуть вперед, резина в правой руке, - справа – собрать в группировку со скручиванием корпуса.

Упражнения на скамейке, степ-платформах и полусфере для развития равновесия.

Акробатические упражнения. Повторение упражнения предыдущей группы и изучение новых элементов для развития гибкости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты: бег; бег спиной вперед; подскоки вперед, в стороны, назад; ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнений, кроссовая подготовка.

Упражнения для развития координации движений; различные положения свободной ноги стоя на гимнастической степ-платформе (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны вперед и назад.

Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжками. Работа на спиннере.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах.

Упражнения для развития прыгучести: со скакалкой на месте и в движении, двойные прокруты, тройные прокруты, перепрыгивание через барьеры, прыжки с поворотом (45, 90, 180, 360), толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания.

Хореографическая подготовка. Повторение пройденного и разучивание нового. Растяжка, удержание равновесия.

Упражнения на середине. Адажио. Прыжки. Постановка танца на основе пройденного материала.

Специально-техническая подготовка. Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений и элементов произвольного катания.

Дорожки шагов: тройка вперед наружу трехкратная, тройка вперед внутрь трехкратная, чоктау, твизл назад наружу не менее трех оборотов.

Для перевода на следующий год обучения в учебно-тренировочный этап 3 года обучения обязательное выполнение:

- контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- выполнение тестов по скольжению на 1 юношеский разряд;
- сбалансированность произвольной программы по I юношескому разряду:

1. Максимум четыре прыжковых элемента, которые должны содержать прыжок одинарный «Аксель», три различных прыжка в два оборота, любой прыжок может быть исполнен не более двух раз;

максимум два каскада или комбинации, каскад или комбинация может состоять только из двух прыжков в полтора и/или два оборота;

запрещены прыжки в два с половиной и более оборотов;

2. Максимум два вращения: вращение в одной базовой позиции без смены ноги (восемь оборотов) или со сменой ноги (шесть+шесть оборотов), заход прыжком разрешен, одно комбинированное вращение со сменой или без смены ноги (десять оборотов в сумме), заход прыжком запрещен;

3. Максимум одна хореографическая последовательность.

Уровень элементов не выше второго. Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке.

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-внутри, троечных поворотов, джексонов, чоктау, моухок, твизлов.

Учебно-тренировочный этап 3 года обучения.

Общая и специальная физическая подготовка, хореография - повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений и элементов произвольного катания.

Специально-техническая подготовка. Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений и элементов произвольного катания.

Упражнения с резиной на скручивание корпуса.

Дорожки шагов: моухок наружу, твизл вперед наружу не менее трех оборотов, крюк вперед наружу, крюк внутрь.

Для перевода на следующий год обучения в учебно-тренировочный этап 4 года обучения обязательное выполнение:

- контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- выполнение тестов по скольжению на III спортивный разряд;
- подтверждение I юношеского разряда или выполнение III спортивного разряда;
- сбалансированность произвольной программы по III спортивному разряду:

1. Максимум пять прыжковых элементов, которые должны содержать прыжок одинарный или двойной «Аксель»;

2. Максимум два каскада или комбинации, каскад или комбинация должен состоять только из двух прыжков в полтора и/или два и/или два с половиной оборота; любой прыжок может быть исполнен не более двух раз; прыжки в три и более оборотов запрещены;

3. Максимум два вращения: прыжок во вращение в одной базовой позиции без смены ноги (восемь оборотов), или вращение в одной базовой позиции со сменой ноги с заходом прыжком (шесть + шесть оборотов); комбинированное вращение со сменой ноги (шесть + шесть оборотов), заход прыжком запрещен; максимум одна дорожка шагов.

Уровень элементов не выше третьего. Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке.

Учебно-тренировочный этап 4 года обучения.

Общая и специальная физическая подготовка, хореография - повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений и элементов произвольного катания.

Специально-техническая подготовка. Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений и элементов произвольного катания.

Дорожки шагов: моухок наружу, твизл вперед наружу не менее трех оборотов, крюк вперед наружу, крюк внутрь, выкрюк наружу, выкрюк внутрь, скобка наружу, скобка внутрь.

Вращение прыжок в либелу.

Для перевода на следующий год обучения в учебно-тренировочный этап 5 года обучения обязательное выполнение:

- контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- выполнение тестов по скольжению на II спортивный разряд;
- подтверждение III спортивного разряда или выполнение II спортивного разряда.

Сбалансированность короткой и произвольной программы по II спортивному разряду:

Короткая программа Элементы:

1. Прыжок одинарный или двойной «Аксель».
2. Любой прыжок в два или три оборота.
3. Каскад прыжков, состоящий из двух двойных прыжков или из двойного и тройного прыжков. Прыжок «Аксель» в каскаде запрещен.
4. Вращение в позиции либела или волчок со сменой ноги для юношей (шесть + шесть оборотов), вращение в позиции заклон назад или в сторону, волчка или либелы без смены ноги для девушек (восемь оборотов). Заход прыжком запрещен.
5. Комбинированное вращение с одной сменой ноги (шесть + шесть оборотов). Заход прыжком запрещен.
6. Одна дорожка шагов. Все прыжки короткой программы должны быть различными, разрешен каскад из двух одинаковых прыжков. Все прыжки короткой программы должны быть различными, разрешен каскад из двух одинаковых прыжков.

Уровень элементов не выше третьего.

Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке.

Сбалансированность произвольной программы:

1. Максимум шесть прыжковых элементов, один из которых должен содержать прыжок одинарный или двойной «Аксель», только два прыжка в три оборота могут быть повторены в каскаде или комбинации;
2. Максимум два каскада или комбинации, один каскад или комбинация может состоять из трёх прыжков;
3. Максимум два вращения: комбинированное вращение со сменой ноги (десять оборотов в сумме), заход прыжком разрешен;
прыжок во вращение в одной базовой позиции (восемь оборотов) без смены ноги или вращение в одной базовой позиции со сменой ноги (шесть + шесть оборотов), заход прыжком разрешен;
4. Максимум одна хореографическая последовательность. Уровень элементов не выше третьего.

Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке.

Учебно-тренировочный этап 5 года обучения.

Общая и специальная физическая подготовка, хореография - повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений и элементов произвольного катания.

Специально-техническая подготовка. Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений и элементов произвольного катания.

Дорожки шагов: выкрюк наружу, выкрюк внутрь, скобка наружу, скобка внутрь, различные варианты для передних и задних петель, петля с перетяжкой.

Для перевода на следующий год обучения в учебно-тренировочный этап 6 года обучения обязательное выполнение:

- контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- выполнение тестов по скольжению на I спортивный разряд;
- подтверждение II спортивного разряда или выполнение I спортивного разряда.

Сбалансированность короткой и произвольной программы по I спортивному разряду:

Короткая программа Элементы:

1. Прыжок двойной «Аксель».
2. Любой прыжок в два или три оборота.
3. Каскад из двух двойных или тройных прыжков. Тройной «Аксель» в каскаде разрешен.
4. Прыжок во вращение без смены ноги в одной базовой позиции (восемь оборотов), позиция приземления отлична от позиции во вращении со сменой ноги.
5. Вращение в одной базовой позиции без входа прыжком: для юношей со сменой ноги в позиции волчка или либелы (шесть + шесть оборотов); для девушек без смены ноги в позиции заклона, волчка или либелы (восемь оборотов). Заход прыжком запрещен.
6. Комбинированное вращение только с одной сменой ноги без входа прыжком (шесть + шесть оборотов). Заход прыжком запрещен.
7. Одна дорожка шагов. Все прыжки в короткой программе должны быть различными, разрешен каскад из двух одинаковых прыжков.

Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке.

Сбалансированность произвольной программы:

1. Максимум шесть прыжковых элементов, один из которых должен содержать прыжок двойной «Аксель»;
любой прыжок может быть исполнен не более двух раз;
только два прыжка из прыжков в три или три с половиной оборота могут быть повторены в каскаде или комбинации;
максимум три каскада или комбинации (только один каскад или комбинация может состоять максимум из трех прыжков);

2. Максимум три различных вращения: вращение с заходом прыжком; вращение в одной базовой позиции без входа прыжком, комбинированное вращение со сменой ноги;

3. Максимум одна хореографическая последовательность.

Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке.

Учебно-тренировочный этап 6 года обучения.

Общая и специальная физическая подготовка, хореография - повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений и элементов произвольного катания.

Специально-техническая подготовка. Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений и элементов произвольного катания.

Дорожки шагов: различные варианты для передних и задних петель, петля с перетяжкой.

Для перевода на следующий год обучения в учебно-тренировочный этап 6 года обучения обязательное выполнение:

- контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;

- выполнение КМС.

Короткая программа:

Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон по требованиям ИСУ.

Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке.

Произвольная программа Элементы:

1. Не менее двух различных прыжков в три оборота.

2. Не менее одного каскада или комбинации из тройного и двойного прыжков.

Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на учебно-тренировочном этапе. Однако на этапе спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц.

Теоретическая подготовка в группах совершенствования спортивного мастерства.

1. История вида спорта. Развитие фигурного катания на коньках. История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в Российской Федерации. История фигурного катания в ЯНАО, городе

Ноябрьске. Российские спортсмены – герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли, жизненно важных умений и навыков.

3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила организации и проведения соревнований. Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ. Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные Министерством спорта России. Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

4. Основы спортивной подготовки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных фигуристов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков отдельных физических качеств). Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов

5. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и выделения. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности, фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких результатов. Понятие об утомлении и восстановлении.

6. Гигиенические знания, умения, навыки. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена сна. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Меры личной и общественной санитарно-

гигиенической профилактики (предупреждения заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Питьевой режим во время тренировки. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности, фигурным катанием на коньках. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

8. Основы спортивного питания. Особое значение питания для растущего организма. Калорийность пищевых веществ. Режим питания. Значение витаминов. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточная норма питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях.

9. Требования к инвентарю, оборудованию, спортивной экипировке. Общая характеристика инвентаря, оборудования и экипировки, необходимых для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.

10. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта. Требования безопасности перед началом занятий, во время тренировочного занятия, по окончании тренировочного занятия. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другими 49 видами спорта. Первая помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях.

Специальная физическая подготовка: направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей.

Особое внимание на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Координационные способности играют в фигурном катании важную роль. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, музыкально-эстетических и других способностей и тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях.

Специально-техническая подготовка. Для фигуристов направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и достижение высоких спортивных результатов.

На первом году обучения фигуристы совершенствуют элементы короткой и произвольной программ КМС, а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, выкрутков, скоб.

Для перевода на следующий этап спортивного совершенствования обязательное выполнение:

- контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- подтверждение КМС.

Сбалансированность короткой и произвольной программы по КМС:

Короткая программа Элементы:

Средняя оценка всех спортивных судей (ГОЕ) за каждый элемент – не менее, чем -2, за исключением Первенства России среди юниоров.

Сбалансированность произвольной программы:

1. Не менее двух различных прыжков в три оборота.
2. Не менее одного каскада или комбинации из тройного и двойного прыжков. Средняя оценка всех спортивных судей (ГОЕ) за каждый элемент – не менее, чем -2, за исключением Первенства России среди юниоров.

Второй год обучения предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум одним прыжком в четыре оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации из четверного и тройного прыжков.

Для перевода на следующий этап высшего спортивного мастерства обязательное выполнение:

- контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- выполнение МС.

Короткая программа:

Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон по требованиям ИСУ.

Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке.

Произвольная программа Элементы для мужчин:

Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон по требованиям ИСУ.

1. Не менее четырех различных прыжков в три оборота.
2. Не менее одного каскада или комбинации прыжков, состоящей из двух тройного прыжков.

Произвольная программа Элементы для женщин:

Сбалансированность программы на текущий спортивный сезон по требованиям ИСУ.

1. Не менее трех различных прыжков в три оборота.

2. Не менее одной комбинации или каскада двойного или тройного прыжков.

Необходимо набрать минимальную сумму баллов в технической оценке.

1
2

15. Учебно-тематический план представлен в Таблице 14.

Таблица 14.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом,

				водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

				жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

				Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 200</p>	<p>февраль - май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>

Глава V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным

дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» относятся:

- необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надёжности технических действий;

- овладение новыми сверхсложными оригинальными упражнениями;

- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом составления соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренным правилами по фигурному катанию на коньках;

- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, которой значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;

- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;

- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины одиночного катания вида спорта «фигурное катание на коньках», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

Глава VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

17. Материально-технические условия реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлена в Таблице 15 и 16.

Таблица 15

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг)	комплект	3
2	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	1
3	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4	Льдоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
5	Лонжа переносная	штук	3
6	Лонжа стационарная	штук	2
7	Мат гимнастический	штук	10
8	Мини батут	штук	10
9	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4
10	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
11	Мяч волейбольный	штук	5

12	Мяч теннисный	штук	50
13	Мяч футбольный	штук	2
14	Обруч гимнастический	штук	10
15	Перекладина гимнастическая	штук	1
16	Полусфера гимнастическая	штук	6
17	Скакалка гимнастическая	штук	20
18	Скамейка гимнастическая	штук	5
19	Станок для заточки коньков	штук	2
20	Станок хореографический	комплект	1
21	Степ для фитнеса	штук	10
22	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
23	Эспандер	штук	10

Таблица 16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
2	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
3	Чехлы на лезвия			-	-	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой представлены в Таблице 17.

Таблица 17.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Костюм для соревнований	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
4	Налокотники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
5	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6	Шорты защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фигурное катание на коньках», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.10.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподавателя», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минюстом России от 27.05.2022 года, (зарегистрированный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 года № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 г., регистрационный № 22054).

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 Приказа № 999).

**Кадровая численность в структуре Организации по реализации
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «Фигурное катание»:**

Руководящий состав:

- директор МАОУ ДО «Спортивная школа №11» - 1 ед.;
- заместитель директора по учебно-спортивной и воспитательной работе - 1 ед.;
- начальник подразделения «Учебная часть отделения «Хоккей с шайбой» и «Фигурное катание на коньках» - 1 ед.;

- заведующий отделения «Фигурное катание» - 1 ед.;

Тренерско-преподавательский состав:

- специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта - 1 ед.;
- тренер-преподаватель - 9 ед.;
- концертмейстер – 2 ед.

Сотрудник учреждения:

- специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования - 1 ед.

Весь тренерско-преподавательский состав имеет высшее профессиональное образование, 80% имеют первую квалификационную категорию по должности тренер-преподаватель.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников.

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020 г.
3. Горохова М.В., Тузова Е.Н. Построение тренировочного процесса соревновательного периода в Фигурном катании. Вестник науки. 2022 г.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020 г.
5. Грошев А.М., Черепанова И. О., Дунаев К.С. Развитие координационных способностей у фигуристов в возрасте 7-8 лет. – Ученые записки государственного университета им. П.Ф. Лесгафта, 2018 г.
6. Бумарскова Н.Н., Никишкин В.А. Травматизм в фигурном катании. – Ученые записки государственного университета им. П.Ф. Лесгафта, 2020 г.
7. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019 г.
8. Правила вида спорта «Фигурное катание на коньках». – М.: ЦЕНТРМАГ, 2023 г.
9. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019 г.
10. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: учебное пособие/ – 10-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань: ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2021г.
11. Мориц В.Э. Методика классического тренажа: учебное пособие/ - 8-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань: ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2021г.
12. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018 г.
13. Пельменев В.К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019 г.

Перечень интернет-ресурсов

1. Федерация фигурного катания на коньках России (<https://fsrussia.ru/federatsiya>)
2. Министерство спорта Российской Федерации (<https://minsport.gov.ru/>)
3. Управление физической культуры и спорта Липецкой области (<http://www.sport48.ru/>)
4. Российское антидопинговое агентство (<https://rusada.ru/>)
5. Олимпийский комитет России (<https://www.olympic.org/russian-federation>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>) (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71653)