

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЦЕНТР ПО ЛЕДОВЫМ ВИДАМ СПОРТА»**

РАССМОТРЕНО:

на заседании
педагогического совета
КГАУ ДО «СШ
«Центр по ледовым видам
спорта»

протокол № _____
от _____ 2023 года

ПРИНЯТО:

решением
тренерского совета
КГАУ ДО «СШ
«Центр по ледовым видам
спорта»

протокол № _____
от _____ 2023года

УТВЕРЖДЕНО:

приказом
директора
КГАУ ДО «СШ
«Центр по ледовым видам
спорта»
приказ № _____
от _____ 2023 года

_____ А.Я.Песегова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

по этапам спортивной подготовки:

начальной подготовки – 3 года;

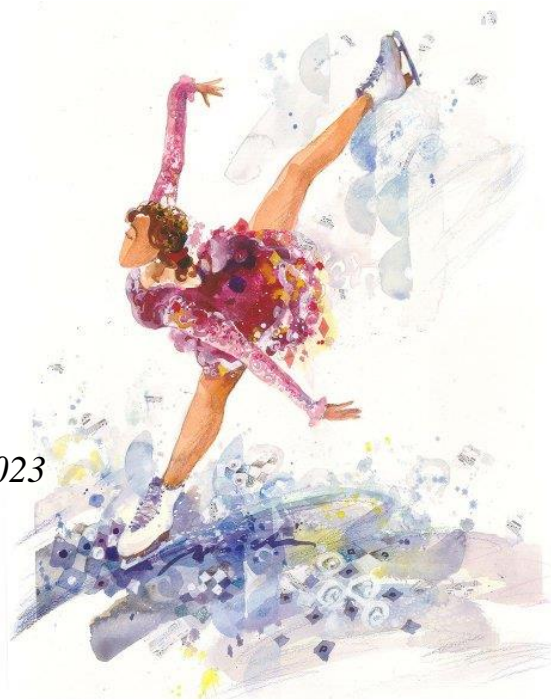
учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) – 6 лет;

совершенствования спортивного мастерства – без ограничения;

высшего спортивного мастерства – без ограничения.

срок реализации программы: минимум 9 лет

Красноярск 2023



Программу разработали:

С.Н. Шабусова – замдиректора по МР.

Т.В. Давлетбаева – зам. директора по СР.

Т.В. Пронь – инструктор – методист.

Рецензенты:

1. Доцент, к.п.н. замдекана по учебной работе ИФКСиТ СФУ, Н.В. Соболева

Фигурное катание на коньках: дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана для спортивных школ и организаций, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках, утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022, № 1092 и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022, № 1309.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
III. Система контроля.....	26
IV. Рабочая программа по фигурному катанию на коньках	42
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по синхронному катанию на коньках	60
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	66
Перечень информационно-методического обеспечения	70

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по фигурному катанию на коньках, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках утвержденным приказом Министерства спорта России от 30.11.2022, № 1092 (далее - ФССП) и с учётом основных положений:

– Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

– Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

– Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127 «О внесении изменений в Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»

– Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 № 999;

– Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16.08.2013 № 645;

– Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении методических рекомендаций по проведению научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва» от 27.08.2020 № 648;

– Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018, №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 , 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне" (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

– Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– Приказа Министерства спорта РФ от 22 ноября 2018 г. № 958, Правила вида спорта фигурное катание на коньках, (далее – Правила соревнований).

При составлении Программы были учтены данные новейших научных исследований и следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима учащихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учётом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определённых спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учётом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей учащегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач (по мере повышения уровня спортивного мастерства учащегося доля специальной физической подготовки в общем объёме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учётом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки учащегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление учащегося на соревнованиях соответствующего уровня).

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

квалификации для спортивных сборных Красноярского края.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач;

этап начальной подготовки

оздоровительные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию учащихся;

- воспитание и закрепление мотивации к здоровому образу жизни через потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом

образовательные:

- создание условий, способствующих выявлению и развитию интереса учащихся к систематическим занятиям фигурным катанием на коньках;

- формирование умений выполнять учебные задания

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, техническими действиями.

- физическому развитию всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой

спортивные:

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в беге, ходьбе, прыжках;

- воспитание основных физических качеств;

- заложить и развивать навыки скольжения и прыжков

- обучение основам техники фигурного катания на коньках

учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)

оздоровительные:

- дальнейшее укрепление здоровья;

образовательные:

- морально-волевая подготовка фигуриста;

- закрепление мотивации к занятиям видом спорта фигурное катание на коньках;

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- повышение теоретических знаний, особенно в вопросах избранного вида спорта;

спортивные:

- отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий видом спорта фигурное катание на коньках;

- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;

- подготовка спортивного резерва по виду спорта фигурное катание на коньках;

- физическое совершенствование и освоение техники основных элементов фигурного катания

этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта фигурное катание на коньках;
- организация и проведение тренировочных мероприятий на основе планов, разработанных в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки и Программы;
- завершение работы по созданию прочной базы общей физической подготовленности;
- повышение уровня развития основных физических качеств фигуристов и эффективность их реализации (утилизации);
- дальнейшее совершенствование техники различных элементов фигурного катания и надежности их выполнения в условиях соревнований;
- воспитание музыкальных и хореографических способностей, артистизма;
- обеспечение собственной творческой манеры исполнения элементов и программ фигурного катания с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;
- продолжение работы по воспитанию трудолюбия, настойчивости, чувства ответственности перед коллективом за свои выступления, патриотизма, гордости за высокое звание российского спортсмена.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Сроки реализации учебно - тренировочных этапов дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и возрастные границы, кол-во обучающихся, проходящих обучение, учебно-тренировочных группах.

Наполняемость учебно-тренировочных групп определяться на основании единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная учебно- тренировочная группа состоит из обучающихся проходящие обучение, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с первого по третий год обучения;
- объединенная учебно- тренировочная группа состоит из обучающихся проходящие обучение, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого и пятого года обучения;
- объединенная учебно- тренировочная группа состоит из обучающихся проходящие обучение, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Комплектование учебно-тренировочных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных

нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

(приложение № 01 к ФССП):

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст зачисления	Наполняемость (чел)
Этап начальной подготовки	2-3	6	10
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	4-6	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Объем учебно-тренировочных занятий устанавливается в Программе в соответствии с возрастом и уровнем спортивной квалификации обучающихся и выражается в годовом объеме часов по отдельным этапам спортивной подготовки и не должен превышать следующей нагрузки (приложение № 02 к ФССП).

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6-10	12-14	14-18	20-22	24-28	28-32
Общее количество часов в год	312 520	624 728	728 936	1040 1144	1248 1456	1456 1664

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

учебно-тренировочные занятия

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические

занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике (приложение № 03 к ФССП)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные	-	14	18	18

	мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке				
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 тренировочные мероприятия			До 60 суток	

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» указывается количество соревнований в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Красноярского края, официальных физкультурных мероприятий города Красноярска, спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования рекомендуется проводить в конце учебного года.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более

высокого места, выполнение требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

(приложение № 04 к ФССП)

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	ПСШ -2	ПСШ -2 ПГ-1	ПСШ -2, ПГ-1, ПК-1	ПСШ -2, ПК-1	ПК1, ЧК-2	ЧК-3
Отборочные	-	ПК-1	ПК-1	ПК-3	ЗПР-1, СФО-2	ЗПР-1, СФО-2
Основные	ПСШ -2	ПСШ -2 ПК-2	ЗПР-1, ПК-2	ЗПР-4, СФО-1	ПР-1, ЗПР-4	ПР-1, ЗПР-4

6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 05 к ФССП).

Параметры	Начальная подготовка		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Кол-во часов в год	312	624	728	1040	1248	1456
	520	728	936	1144	1456	1664
Кол-во занятий в год	144	288	336	384	288	384
	240	336	288	480	384	480
Кол-во часов в неделю	6-10	12-14	14-18	20-22	24-28	28-32
Кол-во занятий в неделю	3-5	6	6	6	6	6
Продолжительность одного занятия ч	2	2-3	3	3	4	4

Вариант построения недельного цикла (дни x час)	2x3 2x5	2x6 2x6,2x1	2x6,2x1 3x6	3x6,1x2 3x6,1x4	4x6 4x6,2x2	4x6,2x2 4x6,2x4
Общая физическая подготовка (%)	25-33	20-30	10-20	9-10	9-10	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	17-20	15-20	10-15	7-10
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	7-9	9-11	9-11
Техническая подготовка (%)	30-45	30-45	40-45	40-45	45-50	50-60
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	2-4	3-5	2-4	2-4
Хореографическая подготовка (%)	10-20	15-20	15-20	15-20	10-15	5-10
инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	1-4	5-6	5-6
Медицинское, МБО, тестирование и контроль. *	1-2	1-2	2	2	3	3

*

Медицинское, МБО, тестирование и контроль подготовка (%) нет в приложении № 05 ФССП, на тренерском совете принято решение произвести % расчет и внести отдельным пунктом данной программы.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, в часах, рассчитываются на учебно-тренировочный год, в зависимости от установленной тренеру-преподавателю учебно-тренировочной нагрузки на соответствующий учебно-тренировочный год. Исходя из этого, составляется годовой учебно-тренировочный план, в часах, на соответствующий учебный год.

Учебно-тренировочный процесс по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки составляет 52 недели и должен вестись в соответствии с **учебно-тренировочным планом** (включая четыре-шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий, применением инструкторской практики;

- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий; спортивные соревнования; судейская практика; контрольные мероприятия; медико-биологические исследования; восстановительные мероприятия.

Самостоятельная подготовка составляет не более 10% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом учреждения.

Режим занятий.

Образовательный процесс в спортивной школе осуществляется в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) – 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, медицинское обследование и инструкторская практика.

При зачислении в группы по программе спортивной подготовки, качество подготовки спортсмена должно соответствовать нормативам общей, специальной физической, технической подготовки и иметь соответствующий спортивный разряд, присвоенный приказом министерства спорта Красноярского края.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа:

- определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса - 01 сентября календарного года и окончания учебно-тренировочного процесса - 30 августа календарного года с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – учебный год), в которых планируется участие обучающихся.

Спортивная школа использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

а) *перспективное*, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

б) *ежегодное*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

в) *ежеквартальное*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

г) *ежемесячное*, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. Формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении;

д) *объединяет* (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;

е) *проводит* (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

При комплектовании учебно-тренировочных групп спортивная школа:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

7. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время занимающихся.

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А так же к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

Задачи:

1. Способствовать формированию у занимающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации.
2. Формировать осознанное восприятие занимающимися ценности своего здоровья.
3. Научить обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей.
4. Развивать познавательный интерес, творческой способности занимающихся, для дальнейшего развития и самореализации личности.
5. Создавать условия для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей.
6. Организовать работу по созданию условий для самовыражения и самореализации занимающихся физкультурно-спортивной направленности.
7. Развивать ключевые компетенции личности (учебной, исследовательской социально-личностной, коммуникативной, организаторской деятельности).

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в соревнованиях различного уровня - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии; - приобретение навыков в судействе; - формирование уважительного отношения к спортивным судьям; - привлечение к подготовке мест соревнований и помощи в судействе соревнований по сдаче КПН.	В течении года

1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения УТЗ в качестве помощника тренера-преподавателя; - ведение дневника самоконтроля; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к УТЗ и соревновательным процессам; - коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований; - проведение наиболее простых по содержанию тренировочных занятий учащимися.	В течении года
2.	Здоровье сберегающая деятельность		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных для формирования ЗОЖ	Дни здоровья и ФК, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья, спортивных фестивалей; - подготовка пропагандистских акций по формированию ЗОЖ.	В течении года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня и отдыха; - разъяснения по основам рационального питания; - проведение ряда бесед по гигиене тела спортсмена и физиологии в спорте.	В течении года
2.3	Антидопинговые мероприятия	- проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга; - консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства; - обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью; - разучивание занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; - увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте	В течении года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1	Теоретическая подготовка	<p>-проведение занятий «Значение Государственной символики РФ»;</p> <p>-изучение «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения».</p> <p>-приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.</p> <p>-Урок мужества.</p>	В течении года
3.2	Практическая подготовка	<p>-проведение информационных часов «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья</p> <p>Участие:</p> <p>-ФиСММ, спортивные соревнования, парады, церемонии открытия</p> <p>-тематические праздники.</p> <p>проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с МАУ ДО СШОР Рассвет</p>	В течении года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка	<p>- тематические вечера, встречи с интересными людьми, известными спортсменами;</p> <p>-обсуждение кинофильмов и книг о спорте</p>	течении года
5.	Другое направление работы		
5.1	Профилактика неспортивного поведения	<p>Проведение бесед на темы:</p> <p>«Ущерб здоровью наносимый табаком»</p> <p>«Жизнь прекрасна без наркотиков»</p> <p>«Спайсы в чем вред, отличие от курения»</p> <p>«Умеешь ли ты решить свои проблемы»</p> <p>«Алкоголь и спорт»</p> <p>«Если тебе трудно, это не значит, что не стоит жить»</p> <p>Вредные сайты интернета «Мы разные, но мы вместе»</p> <p>о взаимоотношениях в команде</p> <p>«Пристрастия, уносящие жизнь»</p> <p>«Уголовная ответственность в 14 лет»</p> <p>«Мир и терроризм».</p> <p>- освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой;</p> <p>- профилактика правонарушений несовершеннолетних.</p> <p>- подготовка буклетов с информацией, направленной на профилактику правонарушений несовершеннолетних.</p> <p>-профилактика противодействия экстремистской деятельности и антитеррористическому направлению (со спортсменами отделений).</p>	В течении года

5.2	Организация внешкольной работы	<ul style="list-style-type: none"> - организация работы с СОШ обучающихся; - проведение ежемесячного контроля успеваемости по дневникам; - проведение родительских собраний; - организация совместной деятельности по воспитанию детей, тренера-преподавателя и родителей. 	В течении года
5.3	Общекультурное воспитание	<p>Показательные выступления лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями: - конкурсы, тематические праздники, посещение музеев, выставок, походы. 	В течении года
5.4.	Требования к инвентарю, оборудованию, спортивной экипировке и ТБ.	<p>Теоретические занятия, беседы:</p> <p>Общая характеристика инвентаря, оборудования и экипировки, необходимых для проведения тренировочных занятий и соревнований.</p> <p>Подготовка мест для тренировочных занятий.</p> <p>Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение.</p> <p>Точка коньков, станок для точки.</p> <p>Одежда фигуриста.</p> <p>Проведение Беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - безопасность в быту, на детских площадках, объектах транспортной и иной инфраструктуры; - предупреждение дорожно-транспортных происшествий с детьми; - безопасность на природных объектах (водоемах, лесу, на льду); - безопасное поведение при пожаре; - безопасность при контакте с представителями флоры и фауны; - профилактика детских отравлений и инфекционных заболеваний; - безопасность в сети Интернет. 	В течении года

В календарный план воспитательной работы могут выноситься изменения, в связи с запросами на исполнение мероприятий Министерства спорта Красноярского края и министерства образования Красноярского края.

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов,

проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

План антидопинговых мероприятий составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися).

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Этап начальной подготовки		
Основы здорового образа жизни	Теоретическое занятие	1 раз в год

«Спорт – это арена для честной борьбы, где неприемлем обман»	Тематический час	1 раз в год
«Честная игра», «Чистый спорт», «Настоящий спортсмен»	Онлайн карточки на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год (январь, февраль)
«Ценности спорта»	Онлайн курс на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год (январь, февраль)
«Играй честно»	Антидопинговая викторина (тестовое задание)	1 раз в год
«Скажем «НЕТ!» нечестному спорту»	Веселые старты	1 раз в год
«Допинг – глобальная проблема современного спорта»	Ознакомительный курс в игровой форме	март-апрель
«Роль родителей в процессе формирования здорового образа жизни»	Родительское собрание	1-2 раза в год (апрель, сентябрь)
«Честная игра»	Веселые старты	1-2 раз в год
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		
Деятельность основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом (МОК), Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством «ВАДА», Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА»)	Теоретическое занятие	В течение года
«Честная игра», «Чистый спорт», «Настоящий спортсмен», «Окружение», «Правила в спорте», «Спортивное поведение»	Онлайн карточки на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год (январь, февраль)
«День чистого спорта»	Спортивное мероприятие	Международный День чистого спорта
«Честный спорт - альтернатива допингу»	Викторина (тестовое задание)	1 раз в квартал (февраль, май, август, ноябрь)
«Допинг. Победа или здоровье?»	Эссе	1 раз в год

«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание	1-2 раза в год (апрель, сентябрь)
«Медицинские аспекты антидопинга»	Тематический час	1 раз в месяц
«Антидопинг» (сертификат)	Онлайн курс на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
«Антидопинг» (сертификат)	Онлайн курс на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год
Деятельность основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом (МОК), Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством «ВАДА», Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА»)	Теоретическое занятие	В течение года
«Санкции за нарушение антидопинговых правил»	Викторина (тестовое задание)	1 раз в квартал (февраль, май, август, ноябрь)
«Медицинские аспекты антидопинга – (международный стандарт «Запрещенный список»)»	Тематический час	1 раз в месяц (январь)
«Молодежь против допинга»	Конкурс материалов для СМИ и плакатов	В течение года

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Цель - подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся тренировочных групп, могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

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

Обучающиеся проходящие спортивную подготовку в тренировочных группах, должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем. Необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в техники выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и поводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол.

С третьего года обучения в учебно-тренировочных группах должны шире привлекать в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря. Должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков.

№	задачи	Виды заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения УТЗ по избранному виду спорта с начинающими	- самостоятельное проведение подготовительной части УТЗ; - самостоятельное проведение занятий по	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) до трех лет

	спортсменами.	ОФП; - обучение основным техническим элементам и приемам; - составление комплексов упражнений для развития физических качеств; - подбор упражнений для совершенствования техники упражнений; - ведение дневника самоконтроля УТЗ.	
2	Освоение методики проведения СММ	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) свыше трех лет
3	Освоение обязанностей судьи, секретаря.	Судейство соревнований внутри школы (первенство школы, сдача требований КПН, контрольные срезы)	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

Современная система подготовки обучающихся включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления.

Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма обучающихся в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления обучающихся применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, тепло терапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства: 1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены и иммуномодуляторы. 5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 6. Стимуляторы кроветворения. 7. Антиоксиданты. 8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрее снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии.

При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

№	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической	В течение всего периода реализации спортивной

	ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	подготовки.
2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, лимфодренаж, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) свыше трех лет Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики. 13. Энзимы	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) свыше трех лет Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий. течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «фигурное катание на коньках», выданное врачом ККФСД и в возрасте, предусмотренном данной программой.

В течении всего года ведется контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, не имеющий допуск к тренировочным занятиям, соревновательным мероприятиям не допускается.

Освоению занимающимся высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности и в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от соревнований день и после соревновательного микроцикла;
- после микроцикла соревнований и перманентно.

Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. По итогам освоения программы, применительно к этапам реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, 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 не ниже муниципального уровня;

- ежегодно выполнять КПН по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации: юношеский разряд.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки.

При этом при комплектовании групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

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 УТЗ и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим УТЗ;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушения;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня и краевого уровня;
- ежегодно выполнять КПН по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации: КМС/МС.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 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 УТЗ и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим УТЗ, спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- применять основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- закрепить и углубить знания об антидопинговых правилах;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушения;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня и краевого уровня;
- ежегодно выполнять КПН по видам спортивной подготовки;
- получить или подтвердить уровень спортивной квалификации: КМС/МС.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать 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 УТЗ и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим УТЗ, спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- применять основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- закрепить и углубить знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушения;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня и всероссийского уровня;
- ежегодно выполнять КПН по видам спортивной подготовки;
- получить или подтвердить уровень спортивной квалификации: КМС/МС.

На этапы реализации программы допускается зачисление лиц, прошедших обучение в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившие требования, необходимые для зачисления в учебно-тренировочные группы, согласно нормативам по физической подготовке, установленным учреждением для этой возрастной группы.

Уровень спортивной квалификации для зачисления на этапы подготовки:

Совершенствования спортивного мастерства:

- до одного года обучения зачисление обучающихся, имеющих спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»;
- свыше одного года подтверждение обучающимися норматива спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» (1р в 3 года);

Высшего спортивного мастерства:

- Выполнение нормативов Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России». Подтверждение спортивного норматива «Мастер спорта России»- динамика результатов.

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

12. Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся сдают контрольное тестирование.

Результатом сдачи контрольного тестирования является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

12.1. Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе начальной подготовки проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений. Стандартная программа тестирования включает:

1) бег 30 м; 2) челночный бег 3x10 м; 3) Сгибание разгибание рук в упоре лежа 126 4) Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с; 5) Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с; 6) Прыжок вверх с места; 7) Выкрут прямых рук с палкой, см; 8) наклон вперед из положения стоя на г/скамье; 9) прыжок в длину с места. 10) наличие третьего юношеского спортивного разряда

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

12.2 Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений. Стандартная программа тестирования включает:

1) бег 30 м; 2) челночный бег 3x10 м; 3) Сгибание разгибание рук в упоре лежа 126 4) Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с; 5) Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с; 6) Прыжок в длину с места; 7) Выкрут прямых рук с палкой, см; 8) подъем туловища из положения лежа; 9) прыжок в длину с места. 10) наличие второго юношеского спортивного разряда

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

12.3 Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений. Стандартная программа тестирования включает:

1) бег 60 м; 2) бег на 2000 м; 3) бег на 3000 м; 4) челночный бег 3x10 м; 5) наклон вперед из положения стоя на г/скамье; 6) Прыжок в длину с места; 7) Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин.); 8) Подтягивание на высокой перекладине; 9) подтягивание из виса на низкой перекладине; 10) Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с; 11) Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с; 12) Прыжок вверх с места; 11) Удержание равновесия на одной ноге; 12) наличие спортивного разряда - КМС

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

12.4 Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе высшего спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений. Стандартная программа тестирования включает:

1) бег 60 м; 2) бег на 400 м; 3) челночный бег 3x10 м; 5) наклон вперед из положения стоя на г/скамье; 6) Прыжок в длину с места; 7) Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин.); 8) Вращение 5 оборотов; 9) многоскоки 20 м; 10) Удержание равновесия на одной ноге; 11) наличие спортивного разряда - МС

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

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

1. Тест должен соответствовать анатомо-физиологическим и функциональным возможностям испытуемого;

2. Необходимо использовать простые по биомеханической структуре тесты;
3. Перед выполнением тестов у испытуемых должна создаваться хорошая мотивационная установка;
4. Оценке физической подготовленности должно предшествовать ее тестирование;
5. Выполнение тестов (их реализация) должно занимать от одного до трех занятий.

Возможность оценки физического состояния испытуемых существенно расширяется, если в процессе использования тестовых программ регистрировать физиологические параметры.

Перевод на следующий этап подготовки осуществляется на основании результатов сдачи нормативов, согласно Плана проведения контрольных мероприятий и локальным нормативным актам учреждения – Положением «Порядок и основание перевода, отчисления и восстановления» утвержденными в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта фигурному катанию на коньках. Определение регламента выполнения нормативов относится к компетенции учреждения (например, предоставление нескольких попыток для выполнения, установление бальной системы, минимального среднего балла по выполнению всех нормативов и использование другие варианты).

По итогам сдачи результатов нормативов общей физической и специальной физической подготовки спортсмен должен показать рост показателей в сравнении с предыдущим годом.

12.5 Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки для зачисления и перевода спортсменов

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

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

	из положения лежа за 60 с (не менее 10 раз)	из положения лежа за 60 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 5 раз)
Гибкость	Выкрыт прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)	Выкрыт прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 55 см)
Техническое мастерство	Хореографические спирали, не менее 3-х прыжков в 1 оборот, каскад или комбинация прыжков в 1 оборот, 2 различных вращения. Тесты по скольжению	

*Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы начальной подготовки второго и третьего годов обучения разрабатываются тренерским советом КГАУДО СШ Центр по ледовым видам спорта

12.5.2 Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода спортсменов **на учебно – тренировочный этап (углубленная специализация)** по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,8 с)	Бег 30 м (не более 7,0 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,1 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 71 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 39 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 29 см)	Прыжок вверх с места (не менее 26 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 60 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 35 см)
Техническое мастерство	Прыжок Аксель, не менее 3-х прыжков в 2 оборота. Комбинации и каскады их одинарных и двойных прыжков. Вращения в одной позиции со сменой ноги. Прыжок во вращении. Комбинация вращений со сменой ноги. Дорожки шагов. Тесты по скольжению.	
Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд	

*Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы тренировочного этапа 2-5 годов обучения разрабатываются

12.5.3 Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода обучающихся на **этапе совершенствования спортивного мастерства** по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,3 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин 60 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 90 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с)
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (не менее 170 раз)
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с (не менее 85 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 171 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 41 см)	Прыжок вверх с места (не менее 35 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 386 см)	Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы (не менее 311 см)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Двойной Аксель, 2 прыжка в три оборота. Комбинированное вращение не ниже третьего уровня. Вращения в одной позиции со сменой ноги 3-4 уровня. Прыжки во вращении 3-4 уровня. Дорожки шагов. Хореографическая последовательность.	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

*Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы этапа совершенствования спортивного мастерства 2-3 годов обучения разрабатываются тренерским советом КГАУДО СШ Центр по ледовым видам спорта

12.5.4 Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода обучающихся на **этапе высшего спортивного мастерства** по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Одиночное катание		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 174 см)	Прыжок в длину с места (не менее 169 см)

качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз)	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 16 раз)
	Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)	Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)
Координация	Вращение 5 оборотов (не более 2,77 с)	Вращение 5 оборотов (не более 2,55 с)
	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,5 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,4 с)
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 5,75 с)
	Бег 400 м (не более 81,3 с)	Бег 400 м (не более 84,5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	
Парное катание		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 186 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 23 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)
	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 19 раз)	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 18 раз)
	Многоскоки 20 м (не более 4,4 раз)	Многоскоки 20 м (не более 4,8 раз)
Координация	Вращение 5 оборотов (не более 2,56 с)	Вращение 5 оборотов (не более 2,45 с)
	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 3,06 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,88 с)
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 3,3 с)	Бег 30 м (не более 3,9 с)
	Бег 400 м (не более 63,8 с)	Бег 400 м (не более 76,5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Спортивные танцы		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 166 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 14 раз)	Подъем туловища из положения лежа в положение сед (не менее 13 раз)

	Многоскоки 20 м (не более 4,7 раз)	Многоскоки 20 м (не более 4,9 раз)
Координация	Вращение 5 оборотов (не более 3,04 с)	Вращение 5 оборотов (не более 2,73 с)
	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 2,38 с)	Удержание равновесия на одной ноге (не менее 1,58 с)
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,98 с)	Бег 30 м (не более 5,66 с)
	Бег 400 м (не более 85,0 с)	Бег 400 м (не более 85,9 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

*Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы этапа высшего спортивного мастерства разрабатываются тренерским советом КГАУДО СШ Центр по ледовым видам спорта

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений: бег 30 м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта.

- чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.
- прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски.
- прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.
- подъем туловища (кол-во раз в мин.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней и занятий, а также количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записываются в индивидуальную карту спортсмена (приложение 1 и 2).

Учитывая особенности и условия работы в СШ, а также задачи этапа подготовки, специализацию в фигурном катании на коньках, комплекс тестов по ОФП, СФП и ледовой подготовке для тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства можно изменять в соответствии с уровнем подготовленности фигуристов.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся СШ. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований в установленные сроки, (октябрь-ноябрь, апрель-май – ежегодно). Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

1) Бег 30 м с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.

2) Бег на 2000 и 3000 метров. Условия те же.

3) Челночный бег 3х10 м. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало, и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «СТАРТ» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее.

4) Прыжок в длину с места – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление.

5) Прыжок вверх – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой, по методике Абалакова.

6) Подтягивание в висе на перекладине. Выполняет из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины.

7) Наклон вперед из положения стоя на г/скамье. Выполняют из положения выполняется из исходного положения, стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

8) Выкрут прямых рук вперед-назад. На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

Предварительно все обследуемые обучающиеся должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к занятиям.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

13.1 Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП 1-3го года обучения на этапе начальной подготовки

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		Этап начальной подготовки (год обучения)	

		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Общая физическая подготовка							
Бег, 30 м, с	5	7,2	6,9	6,6	7,4	7,2	6,9
	4	7,4	7,1	6,8	7,6	7,3	7,0
	3	7,8	7,2	6,9	7,8	7,4	7,1
	2	8,0	7,3	7,0	8,0	7,5	7,2
Набрать не менее 3 баллов							
Челночный бег, 3 х 10 м, с	5	9,6	8,5	8,2	9,8	8,6	8,4
	4	9,8	8,8	8,5	9,9	9,0	8,6
	3	9,9	9,0	8,8	10,0	9,5	9,0
	2	10,0	9,5	9,0	10,1	10,0	9,3
Набрать не менее 3 баллов							
Прыжки в длину с места, см	5	135	150	165	130	145	160
	4	130	140	160	125	130	155
	3	125	130	155	120	125	150
	2	120	125	150	115	120	145
Набрать не менее 3 баллов							
Прыжок вверх с места, см	5	24	32	37	22	30	35
	4	23	30	34	21	26	30
	3	22	25	30	20	22	25
	2	21	20	25	19	20	23
Набрать не менее 3 баллов							
Подъем туловища, кол-во раз в 30сек	5	22	25	27	20	23	25
	4	20	23	25	15	20	22
	3	15	20	20	10	15	18
	2	10	15	15	8	10	15
Набрать не менее 3 баллов							
Отжимания, кол-во раз в 30сек.	5	11	13	15	7	8	9
	4	10	12	14	6	7	8
	3	9	10	13	5	6	7
	2	8	8	12	4	5	6
Набрать не менее 3 баллов							
Набрать не менее 18 баллов по всем видам упражнений							
Специальная физическая подготовка							
Прыжки на скакалке на 2 ногах, кол-во раз в	5	120	130	135	120	130	135
	4	115	125	130	115	125	130
	3	110	120	125	110	120	125

мин	2	100	110	120	100	110	120
Набрать не менее 3 баллов							
Прыжки на скакалке на 1 ноге, кол-во раз в мин	5	40	60	80	40	60	80
	4	30	50	60	30	50	60
	3	20	30	40	20	30	40
	2	10	15	20	10	15	20
Набрать не менее 3 баллов							
Выкрут с палкой, см (хват не более 55 см)	5	39 и меньше	35 и меньше	35 и меньше	39 и меньше	30 и меньше	25 и меньше
	4	40-50	36-45	36-45	40-50	31-36	26-35
	3	50-60	46-55	46-55	50-60	37-45	36-45
	2	61 и больше	56-65	56-65	61 и больше	46-50	46-55
Набрать не менее 3 баллов							
Набрать не менее 9 баллов по всем видам упражнений							

13.2. Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП по годам обучения на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши					Девушки				
		Год обучения									
		1-й	2-3-й	4-5-й	1-й	2-3-й	1-й	2-3-й	4-5-й	1-й	2-3-й
	УТЭ			ЭССМ		УТЭ			ЭССМ		
Бег 30 м, с	5	5,7	5,3-5,6	4,7-5,0	4,7	4,5	5,9	5,6-5,8	5,1-5,3	5,0	4,9
	4	5,8-6,2	5,4-6,1	4,8-5,5	4,8-5,4	4,6-5,2	6,0-6,4	5,7-6,3	5,4-6,1	5,1-5,8	5,0-5,5
	3	6,3-6,7	6,2-6,6	5,6-6,0	5,5-5,8	5,3-5,7	6,5-6,9	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0
	2	6,8-7,2	6,7-7,1	6,1-6,5	5,9-6,4	5,8-6,2	7,0-7,4	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5
Челночный бег	5	7,8	7,7	7,5	7,3	7,0	8,1	8,0	7,7	7,5	7,1

Подтягивание из вися, кол-во раз	5						Прыжки в длину с места, см				3x10 м, с							
	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4								
Прыжок вверх с места, см	10	25	26-30	31-36	36-40	41	140-154	155-170	170-184	184	184	184	184	184	9,7	9,1-9,6	8,5-9,0	7,9-8,4
	11	24	26-30	31-36	37-42	43	141-165	156-180	171-195	186-196	186-196	186-196	186-196	186-196	9,6	9,0-9,5	8,4-8,9	7,8-8,3
Прыжок вверх с места, см	13	30	31-35	37-42	42-47	48	166-180	181-195	196-210	211-220	211-220	211-220	211-220	211-220	9,3	8,6-9,2	8,1-8,5	7,6-8,0
	15	33	34-40	41-47	48-54	55	181-195	196-210	211-220	221-230	221-230	221-230	221-230	221-230	8,9	8,4-8,8	7,9-8,3	7,4-7,8
Прыжок вверх с места, см	18	38	39-45	46-52	53-59	60	196-210	211-220	221-230	231-235	231-235	231-235	231-235	231-235	8,9	8,4-8,8	7,6-8,3	7,1-7,5
	7	21	22-24	26-29	30-32	33	140-149	150-159	160-169	170	170	170	170	170	10	9,4-9,9	8,8-9,3	8,2-8,7
Прыжок вверх с места, см	8	22	23-26	27-30	31-34	35	141-150	151-160	161-170	171-181	171-181	171-181	171-181	171-181	9,9	9,3-9,8	8,7-9,2	8,1-8,6
	9	25	26-30	31-35	36-40	41	161-170	171-180	181-189	191-205	191-205	191-205	191-205	191-205	9,3	8,8-9,2	8,3-8,7	7,8-8,2
Прыжок вверх с места, см	10	29	30-34	35-39	40-44	45	176-185	186-195	196-205	206-210	206-210	206-210	206-210	206-210	9,1	8,6-9,0	8,1-8,5	7,6-8,0
	14	33	34-38	39-43	44-48	49	166-180	181-195	196-210	211-220	211-220	211-220	211-220	211-220	9,0	8,4-8,9	7,8-8,3	7,2-7,7

		4	3	2	2-4	2-4	1-4	3-6	3-7	2-1	2-3	1-3	1-3	3-5
		8-9	5-6	5-7	8-10	5-8	9-12	7-10	8-12	5-6	6-7	7-8	7-9	10-13
Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см	5	366	396	436	486	536	271	301	361	391	431			
	4	316-365	351-395	391-435	438-485	486-535	241-270	271-300	321-360	351-380	401-430			
	3	261-315	306-350	346-390	386-435	436-485	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400			
	2	211-260	261-315	306-350	346-390	386-435	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400			

Набрать не менее 3 баллов за каждое упражнение

Специальная физическая подготовка

Прыжки на скакалке на 2-х ногах, кол-во раз в мин	5	160	170	180	190	210	160	170	180	190	200
	4	140	160	170	180	190	140	160	170	180	190
	3	130	150	160	170	180	130	150	160	170	180
	2	120	140	150	160	170	120	140	150	160	170
Прыжки на скакалке на 1 ноге, кол-во раз в мин	5	80	85	90	95	105	80	85	90	95	100
	4	70	80	85	90	85	70	80	85	90	95
	3	65	75	80	85	90	65	75	80	85	90
	2	60	70	75	80	85	60	70	75	80	85

Прыжки на скакалке оцениваются отдельно на каждой ноге

Набрать не менее 9 баллов

Набрать не менее 3 баллов за каждое упражнение

13.3 Контрольно-переводные нормативы по хореографической подготовке

Название групп	Хореография
ГПП 1-3 год обучения	Получить зачёт по хореографической подготовке

УТГ 1-5 год обучения	Получить зачёт по хореографической подготовке
ГСС 1-3 год обучения	Получить зачёт по хореографической подготовке
ВСМ весь период	Получить зачёт по хореографической подготовке

13.4 График прохождения аттестации (с указанием периодов)

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Период/срок прохождения аттестации
Этап начальной подготовки	до года	апрель (техническая подготовка) май (КПН)
	свыше года	апрель (техническая подготовка) май (КПН)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до двух лет	апрель (техническая подготовка) май (КПН)
	свыше двух лет	апрель (техническая подготовка) май (КПН)
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	апрель (техническая подготовка) май (КПН)
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	апрель (техническая подготовка) май (КПН)

13.5 График прохождения аттестации (с указанием периодов)

Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Учреждением и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
Медико-биологические исследования	Заключения	Выдаются заключения физкультурным диспансером по всем видам исследования
Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебного года или полугодий
Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов НП и ТЭ до 2-х лет, не имеющих спортивных разрядов
Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этап НП, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

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

14.1. *Этап начальной подготовки:*

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

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Этап начальной подготовки рассчитан на 3 года.

Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество.

Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекуты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;

- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

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

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

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

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

Кроме этого необходимо научить занимающихся выполнять комплекс упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям.

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

В группах начальной подготовки 1 года обучения периодизация годового макроцикла носит весьма условный характер, так как официальные соревнования не проводятся, а контроль предусмотрен в виде зачетов по видам подготовки в течение учебного года. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае. Годовой объем часов распределяется на все виды подготовки.

Со второго года обучения периодизация учебного процесса носит более выраженный характер: примерно с 01 августа начинается подготовительный период, который длится примерно 34 недели (до февраля). Далее в течение 12 недель следует соревновательный период, в котором предусмотрено участие в 3-4-5 официальных классификационных соревнованиях. Следующие 4 недели (май) – переходный период. Годовой объем примерно 520 часов с учетом проведения летних тренировочных и оздоровительных сборов.

На третьем году обучения в НП периодизация та же, что и на 2 году, но предусматривается объем примерно до 520 часов в год (по усмотрению руководства школы).

Необходимо научить занимающихся выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств используются следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и

беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;

- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

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

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

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

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

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, Аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками.

Особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля).

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

14.1.1 учебно-тематический план этапа начальной подготовки до года

№	Средства/ месяц	Месяцы												Всего за год
		VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
		подготовительный				соревновательный				переходный				
		базовый		специализированный		Проверка способностей				базовый		Активный отдых		
1	Количество тренировочных часов	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	520
2	Физическая подготовка:	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	10	10	210
2.1	общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	5	5	130
2.2	специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	80
3	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	3	3	156
4	Тактическая подготовка											1	1	2
5	Психологическая подготовка											1	1	2
6	Теоретическая подготовка											1	1	2
6.1	История развития фигурного катания на коньках											0,5		0,5
6.2	Основы спортивной подготовки											0,5		
6.3	Терминология и правильная методика выполнения хор-х упр.												0,5	0,5
6.4	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические требования к одежде фигуриста.												0,5	0,5
6.5	Требования техники безопасности при занятиях													0,5
7	Аттестация				2				1	1				4

	(контрольно-переводные испытания)													
8	Соревновательная деятельность				1	1			1	1				4
9	Инструкторская и судейская практика *													0
10	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование											4	4	8
11	Самоподготовка	3	3	1	1	1	2	2	1		2	16	16	48
	Всего по месяцам:	44	44	43	44	43	43	43	44	43	43	43	43	520

* Часы инструкторской и судейской практики перенесены по решению тренерского совета на самоподготовку обучающихся.

14.1.2. учебно-тематический план этапа начальной подготовки свыше года

№	Средства/ месяц	Месяцы												Всего за год
		VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
		подготовительный				соревновательный				переходный				
		базовый		специализированный		Проверка способностей				базовый		Активный отдых		
1	Количество тренировочных часов	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	728
2	Физическая подготовка:	25	26	25	23	25	24	25	24	25	25	13	14	274
2.1	общая физическая подготовка	14	14	14	13	14	13	14	13	14	14	4	5	146
2.2	специальная физическая подготовка	11	12	11	10	11	11	11	11	11	11	9	9	128
3	Техническая подготовка	21	23	21	21	22	22	22	21	21	22	16	15	247
4	Тактическая подготовка	1			1	1	1	1	1					6
5	Психологическая подготовка	1			1			1		1		2	2	8
6	Теоретическая подготовка			1			1					3	3	8
6.1	Место и роль ФК и спорта в современном обществе			1										1

6.2	Основы спортивной подготовки												0,5	0,5
6.3	Гигиенические знания, умения и навыки												1,5	1,5
6.4	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни				1								1,5	2,5
6.5	Основы спортивного питания												1	1
6.6	Требования техники безопасности при занятиях												1,5	2,5
7	Аттестация (контрольно-переводные испытания)				2				1	1				4
8	Соревновательная деятельность				1	1	1	1	1	1				6
9	Инструкторская и судейская практика													0
10	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование				1				1			2	2	6
11	Самоподготовка											7	8	15
	Всего по месяцам:	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	59	59	728

* Часы инструкторской и судейской практики перенесены по решению тренерского совета на самоподготовку обучающихся.

14.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Этап углубленной спортивной подготовки является основным в определении перспективности фигуристов для достижения высоких спортивных результатов.

На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

Занимаясь в учебно-тренировочных группах, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между

ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

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

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

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

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

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

Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой. Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной Аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращение со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

На втором и третьем году занятий в тренировочных группах создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в парном катании и спортивных танцах на льду. Эти спортсмены уже обладают хорошим уровнем

развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций, спиралей и т.д. Поэтому основное направление работы тренеров со спортсменами связано с изучением, освоением и совершенствованием техники исполнения специфических движений для парного катания (поддержек, подкруток и выбросов, совместных вращений и тодесов, обучением исполнять элементы в паре, в различных позициях и хватах) и спортивных танцев на льду (разучивание шагов обязательных танцев, исполнение разнообразных поддержек, вращений в паре, комбинированных вращений, шагов).

Овладение обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой. Совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной Аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей. На пятом году занятий создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в парном катании и спортивных танцах на льду.

В синхронном катании основными средствами подготовки фигуристов являются так же, как и в одиночном катании, общая физическая, специальная физическая и специально-техническая подготовка. Однако содержание подготовки отличается от одиночного катания в силу специфики дисциплины. Фигуристы выполняют соревновательные элементы синхронно. Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Следует уделять внимание развитию специальной скоростно-силовой подготовки, упражнениям на растяжение. Основой технической подготовки синхронистов является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворотам, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь.

Содержание хореографической подготовки на данном этапе:

1. Обучение гранд плие по 4-ой позиции, дубль фраппе в положении на носок, батман сотеню, пикке, балансуа, позы аттетюд, тербушон.
2. Совершенствование релевант на 90°, гранд батман в сочетании с прыжком соте, сиссон ферме, сиссон фуэте.
3. Обучение энтрелесе у опоры и выполнение на середине.
4. Обучение элементов у опоры: пуанте, пти батман, дубль батман тандю, дубль батман фондю, дубль батман фраппе

Совершенствование элементов экзерсиса на середине Все элементы экзерсиса, усвоенные у опоры, совершенствуются на середине, как в отдельности, так и в сочетании с другими элементами.

Адажио - включает в себя элементы: девелопе, релевелянт, позы: аттетюд, тербушон на 45° и выше, пор де бра, элементы малой акробатики, равновесия, тан лие на 45° вперед книзу.

Аллегро - изучение и совершенствование хореографических прыжков. Малая группа прыжков - соте, шажман де пье, жете, глиссад, ассамбле, амбуате, сиссон симрл.

Средняя группа прыжков - сотбаск, револьтад на 90°, сиссон ферме, сиссон фуэте, прыжок сос емной положения ног впереди, фаи, кабриоль на 90°.

Большая группа прыжков - гранд жете (прыжок шагом), шагом касаясь, па де ша (назад), ентрелесе (перекидной, в равновесие), прыжок согнувшись, согнув левую, руку вверх, прыжок согнувшись и прыжок согнувшись ноги врозь, прыжок согнувшись, согнув одну, руки вверх.

14.2.1 учебно-тематический план тренировочного этапа до года и свыше года

№	Средства/ месяц	Месяцы												Всего за год	
		VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
		подготовительный				соревновательный					переходный				
		базовый		специализированный		Проверка способностей					базовый		Активный отдых		
1	Количество тренировочных часов	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	936	
2	Физическая подготовка:	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	15	15	280	
2.1	общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	5	5	120	
2.2	специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	10	10	160	
3	Техническая подготовка	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	20	20	380	
4	Тактическая подготовка	1			1	1	1	1	1			1	1	8	
5	Психологическая подготовка	1						1		1	1	2	2	8	
6	Теоретическая подготовка			1			1					4	4	10	
6.1	Место и роль ФК и спорта в современном обществе			1											
6.2	Сведения о строении и функциях организма						1								

	человека													
6.3	Основы спортивной подготовки											1		
6.4	Гигиенические знания, умения и навыки											1		
6.5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни											1	1	
6.6	Основы спортивного питания											1	1	
6.7	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке												1	
6.8	Требования техники безопасности при занятиях												1	
7	Аттестация (контрольно-переводные испытания)				2		1		1	1				5
8	Соревновательная деятельность		1	2		2	2	2	1	1	3			14
9	Инструкторская и судейская практика					1	1	1	1			6	6	16
10	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование				1			1	1	1		8	8	20
11	Самоподготовка	5	6	4	3	4	3	3	3	3	3	9	9	55
	Всего по месяцам:	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

14.2.2 учебно-тематический план тренировочного этапа свыше двух лет

№	Средства/ месяц	Месяцы												Всего за год	
		VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
		подготовительный				соревновательный					переходный				
		базовый		специализированный		Проверка способностей					базовый		Активный отдых		
1	Количество тренировочных часов	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	1144	
2	Физическая подготовка:	29	25	25	25	28	23	25	25	24	23	13	13	278	
2.1	общая физическая	13	10	10	9	10	7	10	9	10	8	5	5	106	

	подготовка													
2.2	специальная физическая подготовка	16	15	15	16	18	16	15	16	14	15	8	8	172
3	Техническая подготовка	43	44	44	44	35	40	38	40	40	40	26	26	460
4	Тактическая подготовка	1			1	1	1	1	1			4	3	13
5	Психологическая подготовка	1						1		1	2	3	3	11
6	Теоретическая подготовка			1			1					5	5	12
6.1	История развития фигурного катания на коньках			1										
6.2	Место и роль ФК и спорта в современном обществе						1							
6.3	Основы законодательства в сфере ФК и спорта											1		
6.4	Основы спортивной подготовки											1		
6.5	Сведения о строении и функциях организма человека											1		
6.6	Гигиенические знания, умения и навыки											1	1	
6.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни											1	1	
6.8	Основы спортивного питания												1	
6.9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке												1	
6.10	Требования техники безопасности при занятиях												1	
7	Аттестация	2		2	2	2	2	2	1	2				15

	(контрольно-переводные испытания)													
8	Соревновательная деятельность		5	5	5	9	9	9	9	9	5			65
9	Инструкторская и судейская практика					1	1	1	1		7	7	7	25
10	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование		1		1	1	1	1	1	2	2	10	10	30
11	Самоподготовка	5	6	4	3	4	3	3	3	3	3	11	12	60
	Всего по месяцам:	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	92	92	1144

14.3. Этап совершенствования спортивного мастерства:

Ледовая подготовка для фигуристов всех специализаций направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной разносторонности технической подготовленности и направлена на достижение высоких спортивных результатов.

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на 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.

Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов-одиночников и синхронистов. Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок.

В качестве средств физической подготовки должны широко использоваться специальные комплексы упражнений, распределенные по своей направленности по станциям, то есть «круговая» тренировка.

Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Координационные способности имеют в фигурном катании важное значение. 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.

Направленное развитие координационных способностей является одной из определяющих сторон спортивного совершенствования, от этого, прежде всего, зависит уровень спортивно-технического мастерства. Если не учитывать этого, постоянная специализация в стандартных формах движений будет вести к косным двигательным навыкам и суживать саму возможность их перестройки и обновления. В результате может возникнуть стойкая стереотипия движений – своего рода координационный барьер. Чем стандартнее структура движений и уже предмет специализации, тем большее значение в процессе спортивного совершенствования приобретает борьба против чрезмерной стереотипизации форм двигательной деятельности посредством направленных воздействий на развитие координационных способностей.

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

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

Совершенствование элементов короткой программы и сбалансированной произвольной программы в соответствии с требованиями правил соревнований по разряду.

– Силовая подготовка: упражнения на количество раз до предела (до отказа от работы), подтягивания; отжимания; работа с отягощением (внешним и собственным телом); метание предметов (влево, вправо, назад); упражнения на пресс (сгибание туловища к ногам, сгибание ног за голову, складка); упражнения для мышц спины (разгибание туловища и со скручиванием, лодочка); удержание в позы лодочка.

– Скоростно-силовая подготовка: все силовые упражнения за определенные промежутки времени, подтягивания; отжимания; пистолетики; метание на дальность, упражнения на пресс; упражнения для мышц спины; многоскоки; многоскоки на максимальную дальность; комплекс В.В. Кобелева; впрыгивания в скакалку; крокодил.

– Скорость: скакалка: двойные прокруты; комбинация (2 х 2-х на двух; 2 х 2-х на каждой; 1 х 3-й); тройные прокруты; - бег с ускорением; - бег с хода; - челночный бег; - упражнения с резиной.

– Специальная выносливость: в круговой тренировке имитационные упражнения; - туры влево-вправо в 1 оборот; - круговые вращения туловища со скакалкой - тур на выезд; - аксель (2, 3 оборота) подряд; - упражнения с резиной - на фронте усталости упражнения на ловкость и сложно координированные упражнения.

– Ловкость: подвижные игры; эстафеты; упражнения с теннисным мячом; упражнения со скакалкой; спортивные игры; кувырки (вперед, назад); колесо (правым и левым боком); мостики; перевороты через стойку и мостик.

– Координация: туры (влево-вправо на максимальное количество оборотов); туры с изменением позиций рук; круговые вращения туловищем со скакалкой - тур (8 x 8); удержание позы выезд на время; имитационные упражнения; хореография; комбинация на скакалке; беговые упражнения с изменением ритма, скорости, направления движения; гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; плавание; ОРУ; стойка на руках; комбинированное вращение.

– Гибкость: активная и пассивная гибкость; мостики; шпагаты; бильман; захваты ноги из положения ласточки.

14.3.1 учебно-тематический план этапа совершенствования спортивного мастерства

№	Средства/ месяц	Месяцы												Всего за год	
		VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
		подготовительный				соревновательный				переходный					
		базовый		специализированный		Проверка способностей				базовый		Активный отдых			
1	Количество тренировочных часов в неделю	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	1456
2	Физическая подготовка:	33	33	33	29	33	33	33	33	33	33	22	22	370	
2.1	общая физическая подготовка	16	12	12	11	11	11	11	11	11	12	7	6	131	
2.2	специальная физическая подготовка	17	13	13	13	13	13	13	13	13	13	8	8	150	
3	Техническая подготовка	64	60	60	60	60	60	60	60	60	60	28	28	660	
4	Тактическая подготовка											5	8	13	
5	Психологическая подготовка											5	5	10	
6	Теоретическая подготовка											4	4	8	
6.1	История развития фигурного катания на коньках											1			
6.2	Место и роль ФК и спорта в современном обществе											1			
6.3	Основы законодательства в сфере ФК и спорта											1			

6.4	Основы спортивной подготовки											1		
6.5	Сведения о строении и функциях организма человека												1	1
6.6	Гигиенические знания, умения и навыки												1	2
6.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни												1	1
6.8	Основы спортивного питания												1	2
6.9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке													1
6.10	Требования техники безопасности при занятиях													1
7	Хореографическая подготовка	11	13	13	13	13	13	13	12	13	12	9	11	146
8	Аттестация (контрольно-переводные испытания)	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1			12
9	Соревновательная деятельность	2	12	12	14	14	14	14	14	11	12			119
10	Инструкторская и судейская практика	5	4	4	3	4	6	6	4	3	6	14	14	73
11	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	4	5	5	5	4	3	3	4	8	5	7	3	56
12	Самоподготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34	34	78
	Всего по месяцам:	121	121	121	121	122	122	122	121	121	122	121	121	1456

14.4. Этап высшего спортивного мастерства:

Ледовая подготовка для фигуристов-одиночников направлена на обеспечение высокой эффективности техники, обеспечение оптимальной

разносторонности технической подготовленности и направлена на достижение высоких спортивных результатов.

Средствами ОФП могут оставаться легкоатлетические кроссы, беговые, прыжковые упражнения: в длину, высоту и т. д. Однако на этом этапе ОФП используется крайне мало, по мере необходимости. Больше внимания уделяется СФП, с помощью которой можно поддерживать развитие необходимых физических качеств на высоком уровне.

В качестве основных средств СФП можно использовать круговую тренировку с включением в «станции» подводящих и имитационных упражнений.

Наиболее важной задачей на этапе высшего спортивного мастерства является дальнейшее развитие специальной выносливости.

Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростносиловых способностей, координационных способностей у фигуристов-одиночников.

С этой целью необходимо проводить специальные сборы в условиях среднегорья. Среди важных факторов, с которыми сталкиваются спортсмены в условиях среднегорья, следует выделить повышенную солнечную радиацию и разряженный воздух.

Тренировка фигуристов (СТП) на этом этапе имеет интегральный характер и направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства – технической, физической, тактической и психологической подготовленности. Основное направление интегральной подготовки фигуристов:

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- совершенствование способностей к предельной мобилизации эмоциональных возможностей;
- совершенствование способностей к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности. В качестве основных средств интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения фигурного катания на коньках, выполняемые в условиях соревнований самого высокого уровня.

В одиночном катании – это короткая программа, включающая 8 обязательных элементов со связующими шагами в соответствии с требованиями ИСУ на данный сезон; произвольная программа, состоящая из элементов, соответствующих принципу сбалансированности программы, в том числе включает не менее трех разнообразных прыжков в три оборота, не менее двух разнообразных каскадов или комбинаций из двойных и тройных прыжков.

Для фигуристов, имеющих разряд мастер спорта международного класса на этом этапе необходимо освоение всех разновидностей тройных прыжков, прыжка аксель в 4,5 оборота, 2-х - 3-х различных четверных прыжков, не менее 3-х каскадов и комбинаций из тройных и четверных прыжков, оригинальных

вращений, комбинированных вращений, прыжков во вращение с необычного захода, использование различных ребер конька, позиций тела, свободной ноги, рук, головы, флуктуации скорости, а также совершенствование сложных дорожек шагов, спиралей.

На этапе высшего спортивного мастерства особое внимание уделяется таким методам тренировки, которые способствуют повышению качества исполнения шагов в обязательных танцах по сегментам и всего танца, а также повышению уровней исполнения танцевальных элементов соревновательных программ за счет усложнения техники их исполнения. Большое значение имеет постановочная работа, в которой предусматривается также увеличение до максимальных значений оценок за компоненты программы.

Задачи хореографической подготовки: совершенствование техники выполнения хореографических прыжков, составление прыжковых связок с элементами избранного вида спорта, совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений.

Изучение современных стилей: модерн, джаз, хип-хоп, рок-н-ролл; составление этюдов.

Содержание хореографической подготовки на данном этапе:

1. Экзерсис на полупальцах у опоры, на середине и с элементами избранного вида спорта.

2. Совершенствование техники турля и поворотов (пируэтов) (у опоры и на середине с элементами избранного вида спорта).

. Выполнение танцлине на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720°, 1080°.

14.4.1 учебно-тематический план этапа высшего спортивного мастерства

№	Средства/ месяц	Месяцы												Всего за год
		VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
		подготовительный				соревновательный				переходный				
	базовый	специализированный	Проверка способностей				базовый	Активный отдых						
1	Количество тренировочных часов	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	1664
2	Физическая подготовка:	30	30	30	26	30	30	30	30	30	30	19	18	333
2.1	общая физическая подготовка	15	13	13	13	13	13	13	13	13	13	8	10	15
2.2	специальная физическая подготовка	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	11
3	Техническая	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	41	41	75

	подготовка													
4	Тактическая подготовка											9	11	
5	Психологическая подготовка											3	3	
6	Теоретическая подготовка											4	4	
6.1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	1												
6.2	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность		1											
6.3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося											1	1	
6.4	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.											2	2	
6.5	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.											3	3	

	Классификация спортивных достижений.													
6.6	Восстановительные средства и мероприятия											3	3	
6.7	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности											4	4	
7	Хореографическая подготовка	11	13	13	13	13	13	13	12	13	12	14	13	11
8	Аттестация (контрольно-переводные испытания)	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1			2
9	Соревновательная деятельность	4	15	15	15	15	15	15	16	13	12			4
10	Инструкторская и судейская практика	7	4	4	5	6	6	6	7	5	6	14	14	7
11	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	5	5	5	6	4	5	5	4	8	5	8	6	5
12	Самоподготовка	8	2	2	1	1	1	1		1	5	28	28	78
	Всего по месяцам:	138	139	139	139	139	139	139	139	139	139	137	138	1664

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СИНХРОННОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

16. Синхронное фигурное катание — дисциплина фигурного катания на коньках. Система оценок аналогична с фигурным катанием. Площадка — стандартный хоккейный каток. Состав команд включает в себя 16 человек (официально — не более 6 мужчин, но некоторые турниры устанавливают иные правила, в том числе и по общему количеству).

В синхронном катании есть четыре возрастные категории:

- младшая категория «Преновисы» - 10-15 лет (2 разряд);
- категория «Новисы» - 10-15 лет (1 разряд);
- категория «Юниоры» - 13-19 лет (КМС);
- категория «Сеньоры» - 15 лет и старше (МС).

Программа для групп тренировочного этапа свыше 2-х лет обучения, по синхронному фигурному катанию на коньках составлена на основе учебного пособия, с учетом особенностей преподавания данного вида фигурного катания на коньках.

В основу программы положены требования Единой Всероссийской спортивной классификации, требования Международного союза конькобежцев (ИСУ), правила судейства соревнований синхронного фигурного катания.

Учебный материал в данной программе излагается по разделу обучения: изучение и совершенствование техники синхронного катания на коньках. Он представлен по разделам: *Теоретические занятия, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, хореографическая подготовка, контрольные испытания и соревнования.*

Целями синхронного катания на коньках являются укрепление здоровья и поддержание высокого эмоционального и физического уровня занимающихся, культурного и эстетического развития, достижения высоких спортивных результатов.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - свыше 2-х лет обучения. Дальнейшее совершенствование общей физической и специальной подготовки, укрепление здоровья занимающихся, изучение техники синхронного катания на коньках, совершенствование необходимых физических качеств и приобретения опыта участия в соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства (1 года обучения). Совершенствование общей и специальной физической подготовки, дальнейшее изучение и совершенствование техники синхронного фигурного катания, совершенствование хореографической подготовки, участие в краевых, российских, региональных соревнованиях, выполнение норматива кандидата в мастера спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства (свыше года обучения). Дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок, дальнейшее совершенствование основных физических качеств. Участие в краевых, российских, региональных и международных соревнованиях. Выполнение нормативов кандидата в мастера спорта, Мастера спорта России, вхождение в состав сборной команды России.

Задачи тренировочных групп до 2-х лет обучения.

Дальнейшее совершенствование общей физической и специальной подготовки, укрепление здоровья занимающихся, изучение техники синхронного катания на коньках, совершенствование необходимых физических качеств и приобретения опыта участия в соревнованиях.

Задачи тренировочных групп свыше 2-х лет обучения.

Дальнейшее повышение всесторонней физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Дальнейшее совершенствование специальных физических качеств фигуриста. Приобретение опыта участия в городских и областных соревнованиях.

Учебно-тренировочный процесс каждого этапа подготовки делится на три периода: подготовительный период, соревновательный период, переходный период.

Подготовительный период начинается со второй половины июля. В первой половине подготовительного периода основной акцент делается на восстановление физического уровня и техники катания. Во второй половине восстанавливаются старые, либо составляются и отрабатываются новые программы, с которыми команды будут выступать во время соревновательного периода.

Занятия по ОФП (общей физической подготовке) в идеале, должны сочетаться с занятиями на ледовой арене, когда параллельно физическому восстановлению идет восстановление индивидуальной техники катания. Основное условие этого периода - постепенность. Тренировочный процесс по ОФП состоит из макро- и микроциклов, определяемых каждым тренером индивидуально, в зависимости от поставленных им целей и сроков выполнения. Занятия по ОФП включают в себя общие упражнения на развитие таких физических качеств, как сила, выносливость, гибкость и специальные упражнения на восстановление, укрепление и развитие как отдельных групп, мышц и суставов, так и всего организма в целом.

Основным средством для развития выносливости и восстановления физического уровня спортсмена, в общем, является бег. В зависимости от цели данной отдельной тренировки или цикла тренировок, он может различаться по длительности и интенсивности, сочетаясь или нет с другими физическими упражнениями.

Продолжительность тренировок и количество даваемых нагрузок увеличивается и регулируется пропорционально степени адаптации спортсменов к тренировкам. Если есть возможность, в тренировочный процесс включаются игровые виды спорта, такие как футбол, волейбол, баскетбол. Они благотворно влияют не только на развитие физических качеств, но и на духовное развитие, объединяя и сплачивая команду. Кроме этого, игры вносят большое эмоциональное разнообразие в достаточно однообразный тренировочный процесс, давая спортсменам психологическую разрядку и отдых.

Занятия по ОФП лучше проводить на свежем воздухе, что способствует лучшему восстановлению и развитию дыхательной системы спортсмена. Желательно, чтобы тренировки с использованием большого количества беговых и прыжковых упражнений проходили либо на песке или земле, либо на оборудованных амортизирующим покрытием площадках, что уменьшает вероятность получения травм, в особенности коленного и голеностопного суставов.

Ледовые тренировки в подготовительный период начинаются с восстановления техники элементов одиночного фигурного катания, включая постепенно элементы синхронного катания. Достигнув достаточного уровня индивидуальной и командной подготовки в технике катания, начинается работа над программами.

На свое усмотрение тренер может оставить старые программы либо начать составление новых программ. Программы составляются с учетом установленных правил ИСУ (Международного союза конькобежцев). Эти правила различны для каждой категории команд. В обеих категориях обязательны две программы. Одна, продолжительностью 2,5 минуты, называется "короткой", другая называется «произвольной». Продолжительность программы спортсменов КМС (юниоры) 4 минуты $\pm 10''$, МС (сениоры) 4,5 минуты $\pm 10''$. Обе программы выполняются под музыку. В течение всего подготовительного периода за всем тренировочным процессом идет строгий медицинский контроль.

Соревновательный период начинается в декабре. К началу соревновательного периода должны быть подготовлены обе программы. Соревнования проводятся в соответствии с ежегодным календарём соревнований. Международный календарь устанавливает Комитет ИСУ, календарь российских соревнований устанавливает Федерация фигурного катания на коньках России. Основными стартами являются Чемпионат и Первенство России, которые традиционно проводятся в феврале. По результатам Чемпионата команда получает право для участия в Чемпионате Мира. К моменту начала соревновательного периода спортсмены должны находиться в пике спортивной формы. Важна не только прекрасная физическая форма, но и психологическая готовность как каждого спортсмена в отдельности, так и команды в целом. Все силы команды и руководящего состава направляются на достижение высоких спортивных показателей. Окончание соревновательного периода зависит от календаря соревнований и, как правило, переходный период начинается с апреля. В течение переходного периода идет функциональное восстановление спортсменов, тренировочные занятия по степени нагрузок проводятся в облегченной форме. Раздел ОФП, в основном, это – спортивные игры, аэробика, музыкальная ритмика, современные танцы. Основной акцент во время ледовых тренировок уделяется на поддержание техники катания и подбора новых интересных фигур и переходов в короткой и произвольной программах. Также в этот период ведется подбор музыкальных сопровождений для новых программ.

Учебная документация, ее перечень, правила оформления определяются нормативными документами, установленными для оформления и ведения учебной документации. Комплектование групп, правила зачисления и перевода обучающихся по годам обучения устанавливаются нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

16.2 Программный материал изучение и совершенствование техники синхронного катания на коньках

Группы тренировочного этапа (3-5 год обучения)

шаги: Основной шаг, фонарики, змейки, "цапля", маршевый шаг дуги вперед наружу, вперед внутрь, назад наружу, назад внутрь, тройки, вальсовый шаг, шассе, беговой шаг вперед, назад, двухкратные тройки, кросс-роллы вперед, циркули, остановки, спирали простые, прыжок тройкой.

фигуры: Круг вперед, прямая линия, параллельные линии, закрытый блок вперед, колесо вперед, «У» проходы вперед, Пересечение в фигуре «восьмерка», «крест», колесо 2 спицы с перемещением, колесо 4 спицы с перемещением, перемещающийся круг, спираль.

хваты: рука в запястье, за плечо, за руки, за талию, под локоть.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства

шаги: совершенствование шагов, включенных в учебный материал групп тренировочного этапа до 2-х лет обучения. Моухоки, кросс-ролл назад, петли, крюки, выкрюки, чоктау, Комбинации:

-из простых шагов

- скоростные
- со сменой скорости
- направления
- спиралей

Кораблики, спираль Ина Бауэр, пистолетики вперед, назад, шаги и повороты на зубцах, перекидной, флипп 0,5 оборота.

фигуры: Произвольная программа: не менее 10 фигур, в том числе круг (не менее 3 оборотов) спираль ходом назад (свободная нога не ниже 90 градусов), с не менее чем с одной сменой хвата и двумя различными видами шагов, три пересечения хода вперед назад, линия с двумя различными видами шагов и одной сменой хвата, блок ходом вперед назад, два различных колеса ходом вперед и назад с одной сменой хвата. Дальнейшее изучение фигур включенных в учебный материал для групп тренировочного этапа до 2-х лет обучения. Короткая программа: круг, линия, колесо, пересечения (проходы). Блоки, различные виды кругов, множество кругов, восьмерки, параграфы с пересечениями нескольких линий в одной точке, лучи, линия, параллельные "линии, блоки, колеса параллельные, колеса 2-3-4 спицы, Колесо "доллар", фигуры с пересечениями, поддержки, прыжки (1-1,5 – 2 оборота).

хваты: рука в запястье, за плечо, за руки, за талию, за локоть, «корзинное сплетение» скрестный хват.

ПРИМЕЧАНИЕ: В учебный материал могут вноситься дополнительные изменения, обусловленные решениями Международного союза конькобежцев (ИСУ), Технического Комитета ИСУ по синхронному катанию, Федерации фигурного катания на коньках России.

16.3 План теоретической подготовки

Таблица №22

№	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.
2.	История вида спорта. Развитие Фигурного катания на коньках.	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в СССР. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История Фигурного катания в регионе, городе.
3.	Сведения о строении и функциях организма	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и

	человека.	взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.
5.	Правила поведения во дворце спорта.	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.
6.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.
7.	Терминология фигурного катания на коньках.	Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.
8.	Правила организации и проведения соревнований.	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ.
9.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.

		Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Противопоказания массажу.
10	Физическая подготовка.	Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств фигуриста.
11	Единая всероссийская спортивная классификация.	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Материально-технические условия реализации программы

Деятельность спортивной школы включает в себя проведение учебно-тренировочного процесса, спортивно-массовых мероприятий, а также обеспечение обучающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, питанием на тренировочных сборах и других спортивных соревнованиях, медицинское обслуживание, проезд на тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

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

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	3
2	Зеркало настенное	штук	1
3	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
5	Лонжа переносная	штук	3
6	Лонжа стационарная	штук	2
7	Музыкальный проигрыватель переносной	штук	4
8	Мат гимнастический	штук	10
9	Мини батут	штук	10
10	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 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	Фишки для разметки площадки	штук	40
23	Эспандер	штук	10

Спортивная экипировка и инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Обеспечение спортивной экипировкой			
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование			
№	Наименование	И	С
			Этапы спортивной подготовки

	спортивной экипировки индивидуального пользования			Этапы спортивной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				К *	С*	К *	С*	К *	С*	К *	С*
1	Ботинки для фигурного катания	пар	занимающийся	-	-	1	1	2	1	3	1
2	Лезвия для фигурного катания	пар		-	-	1	1	2	1	3	1
3	Чехлы на лезвия	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
4	Костюм для соревнований	шт		-	-	1	1	2	1	3	1
5	Костюм спортивный тренировочный	шт		-	-	1	1	2	1	3	1
6	Наколенники	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
7	Налокотники	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
8	Футболка спортивная	шт		-	-	1	1	1	1	1	1
9	Шорты защитные	шт		-	-	1	1	1	1	1	1

К *- количество, С* - срок эксплуатации

18. Кадровые условия реализации программы:

18.1 Укомплектованность педагогическими работниками, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться звукорежиссеры, специалисты по акробатике, преподаватели балльных танцев, хореографы.

18.2 Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и

методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

18.2 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Направления работы	Ресурсы
Повышение квалификации в системе непрерывного профессионального образования	Курсы повышения квалификации:
	Участие в семинарах, представление опыта работы, подготовка методических разработок для педагогов дополнительного образования
	Создание организационно-педагогических условий
	Проведение аттестации тренеров-преподавателей
	Участие в педсовете СШ, доклады на круглых столах.
	Заседания педагогического совета проводить в форме «Педсовет-дискуссия» для выявления пожеланий тренеров-преподавателей для улучшения педагогических условий.
Повышение методического уровня	Создание и проведение проектов.
	Проведение открытых учебно-тренировочных занятий
	Проведение учебно-тренировочного процесса на основе своих авторских учебных программ.
	Создание условий для внедрения информационно-коммуникационных технологий в учебно-тренировочный процесс.
Обобщение опыта	Изучение методических рекомендаций по культивированию фигурного катания на коньках.
	Участие тренеров-преподавателей в различных смотрах-конкурсах и профессиональных конкурсах,
Самообразование	Работа по индивидуальной программе.

19. Информационно-методические условия реализации программы

19.1 Комплексы информационных образовательных ресурсов

- <https://book.ru/>
- <https://urait.ru/>
- https://sochisirius.ru/video_lectures
- <http://school-collection.edu.ru/>

19.2 Цифровые образовательные ресурсы

Под цифровым образовательным ресурсом (ЦОР) понимается информационный источник, содержащий графическую, текстовую, цифровую, речевую, музыкальную, видео-, фото- и другую информацию, направленный на реализацию целей и задач современного образования. В одном цифровом образовательном ресурсе могут быть выделены информационные (или информационно-справочные) источники, инструменты создания и обработки информации, управляющие элементы. Цифровой образовательный ресурс может быть представлен на CD, DVD или любом другом электронном носителе, а также опубликован в телекоммуникационной сети.

Цифровые мультимедийные презентации, цифровые мультимедийные программы для оценки успешности обучения обучающихся, тестирование онлайн, образовательные сайты и мобильные приложения.

– Петров П.К. цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 3. ;

19.3 Перечень информационно-методического обеспечения

19.3.1. Список литературных источников

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всевожского р-на, 2003г.
2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Обл. метод. Совет по физической культуре и спорту Всевожского р-на, 2004г.
3. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
4. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975.
5. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
6. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.
7. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
8. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984 - <https://search.rsl.ru/ru/record/01003436542>
9. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
10. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м.,

ФИС, 1990г.

11. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в фигурном катании на коньках» Автореферат канд. дисс. Киев, 1984 - <https://search.rsl.ru/record/01008687952>
12. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
13. Поздняков А.В. Внеледочная подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.
14. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва. М., 2006 г.
15. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2007-2010гг.
16. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.
17. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореф. канд. диссерт. Минск: БГИФК, 1988.
18. Ступень М.П. «Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и биологического возраста. (Материалы респ. науч.-метод. конф.), Минск, 1986г.
19. Тихомиров А.К. Методическая оценка физической и спортивно-технической

19.3.2 Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Спорт высших достижений (<http://sport.minstm.gov.ru/13/>)
3. Единая всероссийская спортивная классификация (<http://sport.minstm.gov.ru/13/182/>)
4. Федерация фигурного катания на коньках (<http://fsrussia.ru>)
5. Международная федерация конькобежного спорта (<http://www.isu.org>)
6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
7. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
8. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
9. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
10. Главное управление по физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярск (<http://www.krassport.ru/>)