



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МУ ДО СШОР Альберта Демченко
А.А. Черенков

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

Возраст обучающихся: с 6 лет и старше

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки- 3 года;
- учебно-тренировочный тап (этап спортивной специализации)- 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства- не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства- не ограничивается.

г. Дмитров, 2026

Оглавление

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.....	5
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам	6
2.3.3. Спортивные соревнования	8
3.4. Годовой учебно-тренировочный план	9
3.5. Календарный план воспитательной работы	11
3.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	13
3.7. Планы инструкторской и судейской практики	16
3.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
III. Система контроля	21
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	21
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	23
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации	23
IV. Рабочая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках».....	32
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	32
4.2. Учебно-тематический план	46
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	51
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	52
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	52
6.2. Кадровые условия реализации Программы	54
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	55

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России от 08.12.2025г. № 1094 (зарегистрирован Минюстом России 26 января 2026 г., регистрационный № 85081), с учетом основных положений Федерального закона № 127-ФЗ от 23.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам по спортивной подготовки».

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, овладение навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице №1. В таблице №1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничиваются	16	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в учреждении

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «фигурное катание на коньках» с учетом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - объемов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической нагрузке;
 - спортивных результатов;
 - наличия у обучающегося в установленном законодательством российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «фигурное катание на коньках».
- 2) возможен перевод обучающегося из других организаций

- 3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице №1.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем программы указан в таблице № 2.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше двух лет		1-й	2-й	
			1-й	2-й	3-й	4-й	5-й			
Количество часов в неделю	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
Общее количество часов в год	520	624	728	832	936	1040	1144	1248	1352	1456

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации программы применяются групповые, индивидуальные и смешанные виды учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

на этапе начальной подготовки- двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства- четырех часов.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в учреждении:

- 1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
- 2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
 - не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
 - не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
 - обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам проводятся учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности в период проведения специальных учебно-тренировочных мероприятий.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам, предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлены в таблице № 3.

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

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

1.2	мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1	Медицинские осмотры и обследования	до 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение 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 так же в календарный план субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

3.3.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 4

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет			
Контрольные	1	1	1	3	3	3	3	
Отборочные	-	-	1	1	3	3	3	
Основные	-	1	1	3	5	5	6	

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами вида спорта «фигурное катание на коньках», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

3.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год и представляет собой непрерывный учебно-тренировочный процесс.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице № 5.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся. В учреждении спортивной сезон начинается с 01 января.
- 2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										Этап высшего спортивного
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства				
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет		До трех лет		Свыше трех лет		
				10	12	14	16	18	20	22	24	
Недельная нагрузка в часах												
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
2		3		4		4		4		4		4
Наполняемость групп (человек)												
10-20		5-10		3-6		1-2						
1.	Общая физическая подготовка	130	131	134	136	138	104	114	114	128		132
2.	Специальная физическая подготовка	100	104	125	152	160	166	172	154	144		120
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	14	16	20	28	78	98	114	124		132
4.	Техническая подготовка	167	232	295	348	409	434	480	562	632		730
5.	Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	10	12	16	18	20	40	48	48	54		54
6.	Хореографическая подготовка	92	111	116	126	145	174	180	142	142		142
7.	Инструкторская и судейская практика	5	8	10	12	14	20	26	64	70		73
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	12	16	20	22	24	26	50	58		73
Общее количество часов в год		520	624	728	832	936	1040	1144	1248	1352		1456

3.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья обучающихся;

- привитие навыков здорового образа жизни;

- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице №6.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей 	В течение года

		дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включённых в перечни субстанций и или методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

В учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице № 7.

Таблица № 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике

	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в месяц	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Проводит тренер-преподаватель. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса-неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в месяц	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса-неотъемлемая часть системы антидопингового образования

	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Проводит тренер-преподаватель. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в месяц	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Теоретическое Занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса-неотъемлемая часть системы антидопингового образования

3.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе фигурного катания на коньках.

В процессе занятий на начальном этапе подготовки необходимо прививать обучающимся навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого желательно привлекать лучших юных спортсменов к показу упражнений. Спортсмены должны учить общепринятую в фигурном катании терминологию. Хорошо способствует этому обязанностями дежурного по группе. Занятия так же следует проводить в форме бесед, семинаров, для самостоятельного изучения литературы и практических занятий.

На учебно-тренировочном этапе обучающиеся могут быть привлечены к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого, предварительно, они должны изучить правила. Так же проводят беседы и лекции. Обучают ведению протоколов соревнований. Важно чтобы обучающиеся самостоятельно могли записать проделанную работу как на льду, так и в зале, вести дневник спортсмена.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся должны уметь самостоятельно проводить разминку, знать упражнения и верно демонстрировать их. При занятиях с группой младшего возраста спортсмены должны помогать находить и исправлять ошибки. При заполнении дневника спортсмена необходимо самостоятельно составлять конспект занятий (разминку, основную часть и заключительную часть).

План инструкторской и судейской практики приведен указан в таблице № 8.

Таблица № 8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии. Показом технических элементов, умение выявить ошибки
	Судейская практика		
Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта «фигурное катание на коньках», уметь решать ситуационные вопросы	

	Практические занятия	В течении года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутри школьных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течении года	Углубленное изучение правил вида спорта «фигурное катание на коньках», умение решать сложные ситуационные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутри школьных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

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».

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Согласно приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н «О порядке организации медицинской помощи лицам, занимающимся физкультурой 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» обучающиеся спортивной школы ежегодно проходят углубленное медицинское обследование (УМО).

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления позволяют снизить напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; положительный эмоциональный фон во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки, и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2 раза в месяц);
- лесные прогулки (2 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

План медицинских, медик-биологических мероприятий и применение восстановительных средств указан в таблице № 9.

Таблица №9

План медицинских, медик-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Этап спортивно подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течении года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применение медико-биологических средств	В течении года
	Применение педагогических средств	В течении года

	Применение психологических средств	В течении года	
	Применение гигиенических средств	В течении года	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течении года	
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям	
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год	
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года	
	Применение медико-биологических средств	В течении года	
	Применение педагогических средств	В течении года	
	Применение психологических средств	В течении года	
	Применение гигиенических средств	В течении года	
	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течении года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)		1 раз в 6 месяцев	
Этапные и текущие медицинские обследования		В течении года	
Применение медико-биологических средств		В течении года	
Применение педагогических средств		В течении года	
Применение психологических средств		В течении года	
Применение гигиенических средств		В течении года	

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

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 контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фигурное катание на коньках» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

Аттестация проводится не реже одного раза в год.

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

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающиеся отчисляются на данном этапе спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждения осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20.

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» 1 год обучения

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			9,6	10,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11,2	11,7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			85	77
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			65	

2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной охвата	см	не более	
			50	40
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			27	24

Таблица № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» 2 год обучения

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			8,6	9,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,8	11,3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	87
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной охвата	см	не более	
			47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			28	25

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» 3 год обучения

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,6	8,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
			не менее	

1.4.	Прыжок в длину	см	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее 69	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее 37	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной охвата	см	не более 46 36	
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 28 25	

Таблица № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «фигурное катание на коньках» 1 год обучения

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,5 6,6	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более 9,8 10,2	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3 +5	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более 122 117	
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 25 22	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее 71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее 39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной охвата	см	не более 45 35	
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 29 26	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки 1 год обучения	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Таблица № 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «фигурное катание на коньках» 2 год обучения

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,4	6,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			9,5	10,0
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			130	125
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			28	25
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			81	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной охвата	см	не более	
			44	34
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			32	28
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки 2 год обучения	Спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Таблица № 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «фигурное катание на коньках» 3 год обучения

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,4
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			9,2	9,7
			не менее	

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от	см	+7	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			150	135
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	29
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			91	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			57	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной охвата	см	не более	
			43	33
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30
1. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки 3 год обучения	Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Таблица № 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «фигурное катание на коньках» 4 год обучения

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,3
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			9,0	9,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			170	145
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	33
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			100	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			66	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной охвата	см	не более	
			42	32
			не менее	

2.4.	Прыжок в высоту с места	см	38	32
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки 4 год обучения	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «фигурное катание на коньках» 5 год обучения

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			8,0	8,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			190	160
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			110	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			75	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной охвата	см	не более	
			41	31
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			41	35
1. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки 5 год обучения	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках» 1 год обучения

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	9,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			6,40	7,03
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,0
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	41
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			85	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
1. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках» 2 год обучения

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,3	9,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			6,35	7,0

1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			212	177
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			90	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	40
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 20

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2 000 м	мин,с	не более	
			8,0	9,55
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине количество раз	количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15

1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вращение (5 оборотов)	с	не более	
			2,77	2,55
2.2.	Многоскоки (20м)	с	не более	
			4,7	
2.3.	Бег 400 м	с	не более	
			81,3	84,5
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках»

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

Этап начальной подготовки (до года)

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

- Вводное занятие. Техника безопасности.
- Знакомство с программой первого года обучения. Гигиенические основы занятий фигурным катанием на коньках. Инвентарь, уход за ним. Техника безопасности. Значение дисциплины не только на занятиях по фигурному катанию на коньках, но и в жизни; необходимость в правильно подобранных коньках, спортивной форме, обуви, инвентаре, необходимых на занятиях; соблюдение техники безопасности на занятиях и в раздевалке.
- Правила организации занятий и поведения в спортивном зале.
- Правила подбора и шнуровки коньков, ухода за коньками.
- Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Питьевой режим во время тренировки. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

Практические занятия

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

Общеразвивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Сочетание движений руками, ногами и туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лежа. Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках (ноги прямые) на полупальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок: ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы; ритмичное поднятие и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы.

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

Лазание по гимнастической стенке вниз и вверх. Подвижные игры.

Простейшие игры и эстафеты: «Передача мячей», «Мяч соседу» и т.п.

Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Техника безопасности при проведении занятий выполнении различных элементов. Техника выполнения и названия упражнений.

Практические занятия

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

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

Прыжки (туры) в 0,5; 1 и 1,5 оборота без группировки и с группировкой.

Имитация прыжков – перекидной в 0,5 оборота, Сальхов, Тулуп.

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

Музыкальные игры.

Участие в спортивных соревнованиях

Практические занятия

Участие в спортивных соревнованиях в соответствии с календарным планом спортивной работы.

Техническая подготовка

Практические занятия

Техническая подготовка. Совершенствование техники скольжения по 4 направлениям. Шаги, основанные на основных элементах (дуги, тройки). Составление и построение дорожек шагов, по прямой и по кругу. Изучение и овладение техникой однооборотных перекидной в 0,5 оборота.

Овладение техникой вращения на 2-х ногах.

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

Простые спирали вперед, назад с разнообразным положением рук и свободной ноги. Циркули вперед и назад на правой и на левой ноге.

Подготовка и вкатывание программы произвольного катания на 1,5 минуты с включением элементов разряда «Юный фигурист» согласно ЕВСК.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Теоретическая подготовка

Понятие «психологической подготовки». Психологическая подготовка в фигурном катании. Психологическая подготовка к тренировочному процессу. 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.

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.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о

кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и 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.

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.

Практические занятия.

Совершенствование техники скольжения по 4 направлениям. Шаги, основанные на основных элементах обязательных упражнений (дуги, скобы, тройки). Составление и построение дорожек шагов по прямой и по кругу. Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, Риттербергер, Флип и прыжок перекидной в 0,5 оборота. Прыжки выполняются в обе стороны.

Овладение техникой вращений: штандт-пируэт, волчок, либела.

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

Спирали простые и сложные с перетяжками с хода вперед наружу – вперед внутрь и с хода вперед внутрь – вперед наружу на правой и левой ноге с разнообразным положением рук и свободной ноги. Циркули вперед и назад на правой и левой ноге.

Подготовка и вкатывание программы произвольного катания на 1,5 минуты с включением вышеуказанных элементов.

Хореографическая подготовка

Практические занятия

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

Упражнения у станка. Позиции ног 1,2,3,5. Демиплие (полуприседание) на 1,2, и 5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с демиплие. Батман жете из 1 позиции. Препарасьон к ронд де жамб, партер ан деор и ан дедан только по точкам (со 2 полугодия по кругу), Батман релевелянт. Батман фондю. Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра. Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки из 1,2, и 5 позиций. Простое адажио.

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

Инструкторская и судейская практика

Практические занятия

Инструкторская и судейская практика в соответствии с планом инструкторской и судейской практики.

На этапе начальной подготовки необходимо научить лиц, проходящих спортивную подготовку, самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на льду.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Практические занятия

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.

Диспансеризация.

Сдача нормативов общей физической и специальной подготовки.

Этап начальной подготовки (свыше года)

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Вводное занятие. Техника безопасности.

- Знакомство с программой второго и третьего года обучения. Гигиенические основы занятий фигурным катанием на коньках. Инвентарь, уход за ним. Техника безопасности. Значение дисциплины не только на занятиях по фигурному катанию на коньках, но и в жизни; необходимость в правильно подобранных коньках, спортивной форме, обуви, инвентаре, необходимых на занятиях; соблюдение техники безопасности на занятиях и в раздевалке.

- Правила организации занятий и поведения в спортивном зале.

- Правила подбора и шнуровки коньков, ухода за коньками.

- Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Питьевой режим во время тренировки. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

Практические занятия

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Упражнения без предмета. Упражнения для рук, плечевого пояса, в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища.

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

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

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

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

Акробатические упражнения. Группировка сидя, лежа на спине и в приседе. Кувырки вперед и назад, в сторону (в группировке) в положении сидя. Переворот вперед боком (левым и правым) – «колесо». Прыжок «бедуинский» (это же и других старших группах).

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

Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Техника безопасности при проведении занятий в спортзале выполнении различных элементов. Техника выполнения и названия упражнений.

Практические занятия

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

Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно увеличивая темп.

Приседание с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различным положением рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами из положения полуприседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 45, 90 и 135(0.5; 1 и 1,5 оборота) в обе стороны.

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

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

Танцевальные шаги. Скоростное скольжение на коньках по площадке для выработки скорости и выносливости.

Игры и эстафеты на коньках с включением произвольного катания.

Участие в спортивных соревнованиях

Практические занятия

Участие в спортивных соревнованиях в соответствии с календарным планом воспитательной работы.

Техническая подготовка

Практические занятия

Совершенствование техники скольжения по 4-м направлениям. Шаги, основанные на различных дугах, тройках и других поворотах.

Составление построение дорожек шагов по прямой, по кругу. Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флипп, Ойлер, Лутц, шпагат.

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

Изучение техники вращений – стоя на одной ноге (винт), волчок, либела. Совершенствование правильных подъездов и выездов из элементов. Совершенствование качества вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька, скорость и т.д.).

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

Спиральи сходу вперед наружу, вперед внутрь и сходу вперед внутрь, вперед наружу на правой и на левой ногах с разнообразным положением рук и свободной Циркули вперед и назад, наружу и внутрь.

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

Произвольная программа по III юношескому разряду должна исполняться в течение двух минут и должна включать не менее 6-8 элементов; 3 прыжка в один оборот, 1 каскад или комбинации прыжков в 1 оборот, вращение стоя на одной ноге, спиральи вперед и назад по дугам со сменой ноги согласно ЕВСК.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Теоретическая подготовка

Психологические основы технической подготовки фигуристов. Психологическая подготовка к соревнованиям. Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.

Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. Терминология фигурного катания на коньках. Правила организации и проведения соревнований.

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, потряхивание). Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Противопоказания массажу.

Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств фигуриста.

Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

Практические занятия

Повторение и совершенствование материала, пройденного в группе III юношеского разряда. Освоение техники обязательных упражнений: правая вперед наружу, левая вперед наружу. правая вперед внутрь, левая вперед внутрь. тройка правая вперед наружу, левая вперед наружу. Эти обязательные упражнения не входят в программу соревнований, но они являются основой всей программы обязательных упражнений.

Произвольное катание.

Короткая программа. Короткая программа составляется индивидуально под музыкальное сопровождение и не должна превышать по времени 2 мин. В нее должны быть включены следующие обязательные элементы:

- 1 прыжок Сальхов в 2 оборота;
- 2 прыжок наружный Лутц в 1 оборот;
- 3 прыжок в либеллу;
- 4 флип 1 оборот или Тулуп в 1 оборот;
- 5 волчок со сменой ног;
- 6 дорожка «серпантин».

Произвольная программа. Произвольная программа должна исполняться в течение 2 минут и должна обязательно включать следующие элементы:

- 1 один прыжок в 2 оборота;
- 2 прыжок Аксель в 1,5 оборота с наружного и внутреннего хода;
- 3 прыжок Флип шпагатом;
- 4 прыжок Риттерберг в 1 оборот;
- 5 прыжковую комбинацию из 2х прыжков, один из которых в 2 оборота;
- 6 три различных вращения (три позы – вращение стоя, в волчке и в ласточке);
- 7 две различные комбинации шагов.

Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе. Участие в исполнении группового или индивидуального показательного танца.

Хореографическая подготовка

Практические занятия

Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Большое плие из 1,2 и 5 позиций. Батман фраппе, батман девелопе. Пор - де - бра 3 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полупальцы). Большой батман пуанте крестом. Большое плие по 1, 2, 4 и 5 позициям. Ронд- де - жамб партер на деми плие ан деор и ан дедан. Па - де - бурре с переменной ног (изучается лицом к станку). Адажио. Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка. Позы эфассе, круазе, 1 и 2 арабески. Ассамбле в сторону. Сиссон. Жэте. Глиссад. Падебаск. Эшшапе с переменной ног и без перемены. Па шассе. Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальман круазе.

Адажио. Туры в воздухе.

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

Инструкторская и судейская практика

Практические занятия

Инструкторская и судейская практика в соответствии с планом инструкторской и судейской практики. На этапе начальной подготовки необходимо научить лиц, проходящих спортивную подготовку, самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на льду.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Практические занятия

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.

Диспансеризация. Сдача нормативов общей физической и специальной подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Тренировочный материал для занимающихся в учебно-тренировочных группах (до двух лет)

Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения. Построения и перестроения, равнение в колонне в шеренге построения и перестроения на месте и в движении.

- Общеразвивающие упражнения. Ранее изученные, с увеличением количества повторений и усложнением исходных положений. Применяются более сложные упражнения для дальнейшего развития основных мышечных групп, совершенствования двигательных навыков, развития гибкости и координации движений. Увеличение количества повторений.

- Упражнения с партнером с сопротивлением для развития силы и гибкости. Поднимание и переноска партнера (для мальчиков). Выполнение вольных упражнений на согласование движений вдвоем, групповые упражнения с музыкальным сопровождением.

- Акробатические и гимнастические упражнения Группировка сидя, группировка лежа, группировка в приседе, полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики, шпагаты, кувырки, стойка, перевороты, шпагаты и др. Упражнения для рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа).

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование рациональной осанки. Закрепление положения рациональной осанки в положениях сидя и стоя. Упражнения для правильного положения туловища при различных движениях.

- Подвижные игры и эстафеты.

- Упражнения комплексного воздействия (круговая тренировка).

Специальная физическая подготовка

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений.

Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта по сигналу; бег спиной вперед, бег в стороны с различными движениями руками; передвижение скачками вперед, в стороны, назад; ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнений. Упражнения для развития координации движений: различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны впереди назад, стоя на полупальцах; одновременные движения руками в определенном темпе.

Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжком. Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах: мах ногой с различной амплитудой вперед, в сторону и назад.

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

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

Хореография

Повторение пройденного и разучивание нового. Батман дубль фраппе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пье. Дубль фондю. Гранд батман в позах. Изучение наклонов. Растяжки с опорой свободной ноги. Упражнения на середине (без опоры). Арабеск 3 и 4. Пор де бра. Адажио. Прыжки: ассамбле с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции. Сиссон ферме, сиссон уверт (во всех позах на месте). Баллоте на 450. Танцевальные шаги, тан лие на 450. Па шассе. Элементы венгерского танца. Вальсовый шаг. Постановка танца на основе пройденного материала.

Техническая подготовка

Освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей

Исполнение соревновательных программ (работа над составлением и вкатыванием программы). Вкатывание программы по частям и в целом. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе).

Имитация многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1—2 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.

Хореографическая подготовка (воплощение на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций).

Реберное скольжение с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин».

Прыжки: аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какие-нибудь прыжки в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в «волчке») или в «ласточке».

Спиральи вперед и назад со сменой ног.

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.

Прыжки 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, выкруков, скоб; комбинации спиралей.

Тактическая подготовка

Моделирование соревновательных ситуаций: моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.).

Инструкторская и судейская практика

Практика определения ошибок в скольжении и выполнении отдельных элементов обязательной и произвольной программы у спортсменов младших разрядов. Попытка исправления ошибок. Умение оценивать выполненные элементы. Судейство внутренних школьных соревнований и курсовок в младших разрядах.

Прикрепление 1 – 2 спортсменов младших разрядов к спортсмену старшей группы в порядке шефства, с целью изучения отдельных элементов. Знаний правил соревнований.

Психологическая подготовка

Для воспитания решительности. Выполнение упражнений в соревновательной форме. Выполнение упражнений в ускоренном темпе. Исполнение по одной контрольной попытке перед группой. Проведение тренировки или отдельных

упражнений в игровой форме с делением на команды. Для воспитания настойчивости. Многократное повторение выученного элемента. Исполнение на время определенного количества попыток. Исполнение упражнений на время с задачей на достижение максимального количества подходов (озвучивание рекорда). Для воспитания внимательности (концентрация внимания). Задача на устное повторение задания. Восприятие задания на слух без двигательных подсказок. Восприятие заданий визуально без устных подсказок. Оценка ошибок. Для воспитания выдержки – исполнение упражнений на максимальную продолжительность, исполнение контрольной попытки элемента после отягощающих физических упражнений, исполнение контрольной попытки под разными стартовыми номерами (первый, последний). Для воспитания трудолюбия и целеустремленности – выполнение домашнего задания, показ упражнений, ведение спортивных дневников, планирование задач подготовки вместе с тренером. Для воспитания смелости – выполнение в зале (на стадионе) упражнений с препятствием. Выполнение акробатических упражнений. Выполнение упражнений с мячом (броски и ловля). Демонстрация элемента перед группой.

Теоретическая подготовка

Данный вид подготовки проходит в ходе лекций, бесед, докладов по следующим темам: самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля, формы и содержание, дневник самоконтроля.

Гигиена и режим дня.

Правила соревнований избранного вида спорта.

Правила техники безопасности.

Общая характеристика спортивной тренировки (цель, задачи, содержание, виды подготовки).

Роль спортивного режима и питание.

Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения (общеразвивающие, специальные, подготовительные).

Единая Всероссийская спортивная классификация.

Инструкторская и судейская практика.

Демонстрация технических действий, проведение нескольких упражнений в разминке, формирование элементарных навыков судейства.

Соревновательная подготовка. Участие в одних отборочных, трех контрольных, двух основных соревнованиях.

Тренировочный материал для занимающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации (свыше двух лет))

Общая физическая подготовка

Упражнения комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

Специальная физическая подготовка

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений.

Упражнения для развития прыгучести: прыжки через планку с прямого разбега, согнув в полете толчковую ногу, приняв в воздухе положение – «пистолетик» с приземлением на толчковую ногу; прыжки с места с резким отталкиванием на обеих ногах и на одной ноге, выпрыгивание из положения «пистолетик». Прыжки с отягощением (набивной мяч, гантели и утяжеленный пояс); прыжки с гимнастического мостика, прыжки с поворотами вправо и влево на 90, 180, 360, 540.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения вперед, назад, в сторону с пружинистыми покачиваниями, подскоки в положении выпада, прыжки вверх, меняя ногу в воздухе.

Упражнения в равновесии: на одной ноге на широкой и узкой опоре, на месте и с продвижением вперед и назад.

Упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения и внимания.

Упражнения скоростно-силового характера, спрыгивание в глубину с отскоком, спрыгивание с последующим выпрыгиванием; имитация прыжков в 1, 1,5, 2 оборота с места и в движении.

Скоростной бег на коньках.

Игры и эстафеты на льду.

Хореографическая подготовка

Вводятся упражнения на полупальцах. Адажио у станка и в упражнении на середине. Упражнения у станка. Сутеню на 90 вперед, в сторону, назад. Большой батман балансе (медленный темп). Ронд-де-жамб, ан деор и ан дедан (медленно и невысоко) Позы круазе, эффасе, атетюд, экарте назад, вперед. Второй арабеск.

Упражнения (на середине) без опоры. Сутеню с поворотом, ан дедан, ан деор. Медленный поворот (тур лян) в различных позах. шэне не менее 8 оборотов. Прыжки. Эмапе на одну ногу. Жэте во всех направлениях, балансе во всехнаправлениях на месте (к концу года с продвижением в парах). Руаяль. Энтршакартр. Сиссон уверт (во всех позах). Со дебанс. Характерные движения польского танца (мазурка, краковяк).

Постановка танца на основе пройденного материала.

Техническая подготовка

Изучение и совершенствование техники фигурного катания на коньках. Ранее изученные упражнения с увеличением темпа, ритма, амплитуды движений. Повторение и совершенствование обязательных упражнений и элементов произвольного катания, пройденных в предыдущие годы. Спираль сложные и в комбинациях, включая сложные крюковые повороты с различным положением туловища, рук и свободной ноги.

Шаги, построенные на троечных, скобочных, крюковых и выкрюковых поворотах, вправо и влево на наружных и внутренних ребрах конька по прямой и «серпантин». Циркули. Вращения – «винт», в «ласточке», в «заклоне», вращения со сменой ног, со сменой позиций, с различным положением головы, рук и свободной ноги.

Вращение «волчок» в различных комбинациях, вращение со скрещенными ногами, комбинированные вращения.

Совершенствование прыжков в 2 оборота (Риттбергер, Сальхов, Тулуп, Аксель в 1,5 и 2,5 оборота и др.) разучивание прыжков в 3 оборота, в каскадах и прыжковых комбинациях. Прыжки во вращения – в «волчок» и в «ласточку».

Овладение техникой обязательных упражнений и элементов произвольного катания, требуемых единой классификационной программой по данному разряду.

Прокатывание программ под музыку в целом.

Тактическая подготовка

Ранее изученные упражнения в стандартных и усложненных условиях.

Психологическая подготовка

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту».

Преодоление трудностей при подготовке к соревнованиям.

Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость.

Формирование потребностей в самореализации путем занятий фигурным катанием.

Теоретическая подготовка

Данный вид подготовки проходит в ходе лекций, бесед, докладов по следующим темам:

Правила техники безопасности.

Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Виды спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая).

Физическая подготовка (ОФП, СФП).

Самостоятельные занятия по заданию.

Виды соревнований.

Единая всероссийская спортивная классификация. Требования ЕВСК по выполнению спортивных разрядов.

Допинг и антидопинговый контроль.

Вред для здоровья.

Дисквалификация за применение запрещенных препаратов.

Инструкторская и судейская практика

Привлекать к тренировочному процессу младшего возраста фигуристов старшего (проведение упражнения, подвижной игры).

Активное участие в анализе видеоматериалов тренировочного процесса и соревновательной деятельности, анализ статистических данных выступлением на различных соревнованиях.

Установки на индивидуальный выбор тактических действий с учетом соревновательных ситуаций.

Участие в судействе подвижных игр в занятиях младшего возраста, соревнований внутри групп юных фигуристов.

Соревновательная подготовка

Участие в двух отборочных, трех контрольных, четырех основных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Общая физическая и специальная физическая подготовка направлены на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов одиночников.

Средства ОФП и СФП схожи с используемыми на тренировочном этапе.

Техническая подготовка

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

Второй год подготовки предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум тремя прыжками 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.

Тактическая подготовка

Моделирование соревновательных ситуаций. Психологическая подготовка. Изучение методов самонастройки на предстоящую тренировочную и соревновательную деятельность (самоубеждение, самовнушение).

Теоретическая подготовка

Данный вид подготовки проходит в ходе лекций, бесед, докладов по следующим темам:

Правила техники безопасности.

Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Положение о статусе спортсмена спортивной сборной команды Москвы.

Статус спортсмена. Права и обязанности. Лишение статуса.

Спортивные соревнования.

Проведение, организация судейство. Использование видеоматериалов для анализа тренировочного процесса, соревновательной деятельности.

Допинг и антидопинговый контроль.

Инструкторская и судейская практика

Анализ видеоматериалов, разработка модели технико-тактических действий с учетом соревновательных ситуаций.

Разработка положения о соревнованиях для занимающихся младшего возраста.
Судейство соревнований среди занимающихся младшего возраста.

Проведение фрагментов занятия (под контролем тренера) среди занимающихся младшего возраста.

Соревновательная подготовка

Участие в трех отборочных, трех контрольных, пяти основных соревнованиях.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в таблице №21.

Таблица № 21

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качествах жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные

	как многокомпонентный процесс			результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система

				спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

В связи с тем, что школа реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» на арендуемых спортивных объектах, учитывая загруженность и единовременную пропускную способность ледовых площадок процент соотношения видов спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в учебном плане может изменяться в сторону уменьшения до 30% по технической подготовке и увеличению % по общей физической и специальной физической подготовке с сохранением общего объема (количество часов) дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса. А также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на базе МАУ СК Дмитров: г. Дмитров, ул. Профессиональная, д. 25.

Объект соответствует требованиям, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы:

- площадки для фигурного катания на коньках;
- хореографический зал;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерные залы;
- раздевалки, душевые;

-медицинский пункт, оборудованный 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 (Таблица №22,23)
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №24, 25);
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Таблица № 22

Обеспечение оборудованием, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Зеркало настенное (12x2 м)	комплект	на хореографический зал	1
2.	Средства для заливки и уборки льда	комплект	на организацию	1
3.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	на организацию	1
4.	Лонжа переносная	штук	на тренировочный спортивный зал	2

5.	Лонжа стационарная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
7.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	на организацию	2
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
9.	Обруч гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
10.	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	20
12.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
13.	Станок для заточки коньков	штук	на организацию	2
14.	Станок хореографический	комплект	на хореографический зал	1
15.	Степ для фитнеса	штук	на тренировочный спортивный зал	10
16.	Фишки для разметки площадки	штук	на площадку для фигурного катания на коньках	40

Таблица № 23

Обеспечение спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

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

2.	Лезвие (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающего	-	-	1	1	2	1	3	1
3.	Чехлы на лезвия			-	-	1	1	1	1	1	1

Таблица № 24

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Наколенники	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Налокотники	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Шорты защитные	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства 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 привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку). Кроме

второго тренера-преподавателя, к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, могут привлекаться: специалисты хореографы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Мин труда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Тренеры-преподаватели участвуют в семинарах, вебинарах, регулярно проходят курсы повышения квалификации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Абсолямова И.В., Жгун Е.В., Хачатуров Л.С., Кандыба С.П., Агапова В.В. Фигурное катание на коньках. М: Советский спорт, 2006 – 154 с.;
2. В.И. Виноградова. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках. М:- Советский спорт, 2013 – 216 с.;
3. Теоретические и методические основы технической подготовки и оценки компонентов программы фигуристов. Екатеринбург, УГУФК, 2014 – 57 с.;
4. Фигурное катание на коньках.: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва/ М.: Советский спорт, 2009. -172 с.
5. 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.
6. 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.

Перечень интернет-ресурсов

<http://www.fsrussia.ru>– Федерация фигурного катания России

<http://www.ffkmo.ru/>.ru – Федерация фигурного катания Московской области

<http://www.rusada.ru/>- российское антидопинговое агентство «РУСАДА»