

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУЩЕВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СНЕГОВИК»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАУ ДО «КСШ «Снеговик»  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Протокол №\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО «КСШ «Снеговик»  
\_\_\_\_\_ В.А. Кононенко  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта  
**«Фигурное катание на коньках»**

*(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1092)*

**Срок реализации: 4 года**

ст. Кущевская  
2023 год

## Содержание

<b>I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	3
<b>II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	3
2.1. Краткая характеристика вида спорта «фигурное катание на коньках	3
2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «фигурное катание на коньках»	4
2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах	5
2.4. Объем дополнительной образовательной программы	6
2.5. Виды и формы обучения	8
2.5.1. Учебно-тренировочные занятия	8
2.5.2. Учебно-тренировочные мероприятия	8
2.5.3. Спортивные соревнования	9
2.6. Годовой учебно-тренировочный план	11
2.7. Календарный план воспитательной работы	12
2.8. Антидопинг	15
2.9. Инструкторская и судейская практика	16
2.10. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	17
<b>III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	19
3.1. Требования к результатам прохождения программы	19
3.2. Аттестация обучающихся	21
<b>IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»</b>	31
4.1. Программный материал	31
4.2. Учебно-тематический план	38
<b>V. ОСОБЕННОСТЬ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	42
<b>VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	43
6.1. Материально-технические условия	43
6.2. Кадровые условия	47
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>	48

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. №579<sup>1</sup>.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» одиночного катания (номер-код-050 001 3611Я) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1092<sup>2</sup> (далее — ФССП).

2. Целью Программы является всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд; формирование здорового образа жизни нации, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1 Краткая характеристика вида спорта «фигурное катание на коньках».**

Фигурное катание на коньках – сложно-координационный вид спорта, заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку.

Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку.

Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них.

---

<sup>1</sup> Зарегистрирован Минюстом России 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543

<sup>2</sup> Зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71653

Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией – ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием.

Занятия данным видом спорта способствуют снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, развивающееся у человека, занимающегося фигурным катанием, - быстрота реакции и совершенная координация.

МАУ ДО «КСШ «Снеговик» в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках»: одиночное катание, танцы на льду (Таблица №1).

Таблица № 1.

### **Спортивные дисциплины вида спорта «фигурное катание на коньках»**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Одиночное катание	050 001 3611Я

#### **2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «Фигурное катание на коньках»**

Специфичность фигурного катания заключается в особенности выполняемых движений: с высокой скоростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела.

Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов – шагов, спиралей, вращений и прыжков.

Танцы на льду – самая молодая олимпийская дисциплина, появившаяся в программе только на Играх 1976 года, в Инсбруке.

Это единственная дисциплина фигурного катания, в которой запрещены прыжки более чем в один оборот.

Также здесь не допускаются выбросы, поддержки, в которых партнерша целиком оказывается выше головы партнера, подкрутки и другие элементы, напоминающие акробатические.

Кроме того, партнеры в этой дисциплине не должны долго кататься по отдельности и расстояние между ними не должно составлять «более двух рук»,

тогда как в парном катании фигуристы могут выполнять ряд элементов на расстоянии.

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом по виду спорта «фигурное катание на коньках» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – **3 года**;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – **5 лет**, из них: на учебно-тренировочном этапе начальной специализации (до трех лет обучения – *3 года*, на учебно-тренировочном этапе углубленной специализации (свыше трех лет обучения – *2 года*);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

Для зачисления или перевода на следующий этап спортивной подготовки, лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления или перевода, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, звание), не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Этап начальной подготовки - возраст зачисления **6 лет**, спортивный разряд не предусмотрен.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - возраст зачисления **8 лет**. Уровень спортивной квалификации для зачисления на учебно-тренировочный этап начальной специализации (до 3 лет обучения): «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».

Для зачисления на учебно-тренировочный этап углубленной специализации (свыше 3 лет обучения): «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Этап совершенствования спортивного мастерства - возраст зачисления **13 лет**, уровень спортивной квалификации - спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Возраст обучающихся на этапах 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 спортивных соревнований.

Таблица № 2.

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)		Возраст зачисления
Этап начальной подготовки	3	до одного года обучения	6
		свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	до трех лет обучения	8
		свыше трех лет обучения	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	до одного года обучения	13
		свыше одного года обучения	

Таблица № 3.

**Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Этап начальной подготовки	до одного года обучения	10
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет обучения	5
	свыше трех лет обучения	
Этап совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	3
	свыше одного года обучения	

**2.4. Объем дополнительной образовательной программы**

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

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к спортивной подготовке (медицинских восстановительных мероприятий, теоретической подготовки, судейской практики).

Таблица № 4.

**Объем дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	12	14	20	24
Общее количество часов в год	312	624	728	1040	1248

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, обеспечивая непрерывность учебно-тренировочного процесса.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах: 1 час (60 минут) и не должна превышать:

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, а также в период активного отдыха (во время ежегодного отпуска тренера).

## **2.5. Виды и формы обучения, используемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

К видам обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

2.5.1. В МАУ ДО «КСШ «Снеговик» учебно-тренировочные занятия проходят в групповой форме, к ним относятся: занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической, хореографической, тактической, теоретической, психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

2.5.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности в период проведения специальных учебно-тренировочных мероприятиях.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице №5.

Таблица № 5.

### **Объем учебно-тренировочных мероприятий**

№ 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)	Этап совершенствования мастерства



			специализации)	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		до 60 суток	

2.5.3. Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. 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.

Спортивная школа направляет обучающихся 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 6.

### Объем соревновательной деятельности

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

## 2.6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается спортивной школой ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях, видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование - являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах						
		6	12	14	20	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3		4
Минимальная наполняемость групп						
		10		5		3
1.	Общая физическая подготовка	88	146	98	104	124
2.	Специальная физическая подготовка	41	106	123	156	128

3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	18	21	84	124
4.	Техническая подготовка	94	187	291	416	561
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	18	29	42	37
6.	Хореографическая подготовка	62	125	145	208	187
7.	Инструкторская и судейская практика	3	6	7	10	62
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	18	14	20	25
Общее количество часов в год		312	624	728	1040	1248

## 2.7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика 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 спортсменов;
- 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 №7.

Таблица №7.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил «фигурного катания на коньках»,	В течение года

		<p>терминологии, принятой в этом виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	
1.2	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование к склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года

	<p>ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение гос-ых 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)</p>		
3.2	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p><b>Участие в:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения в указанных мероприятиях;</li> <li>- в тематических физкультурно-спортивных праздниках.</li> </ul>	<p>В течение года</p>
<p>4. Развитие творческого мышления</p>			
4.1	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	<p>В течение года</p>

## 2.8. Антидопинг.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составлен на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя.

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

Таблица № 8.

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Март	Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в регионе
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Апрель	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА
	2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»		Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в регионе
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования		Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться

	антидопинговой культуры»		сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА
	2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»		Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в регионе

## 2.9. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач реализации дополнительной образовательной Программы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

**На этапе начальной подготовки** занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать спортсменов к показу упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, необходимого инвентаря и складирование его после окончания занятий). Во время проведения тренировки необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания на коньках.

**На тренировочном этапе** необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному



выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в спортивном и хореографическом зале и на ледовой площадке. Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить обучающихся фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой).

Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний обучающихся позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

**Обучающиеся этапа спортивного совершенствования** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Должны самостоятельно научиться составлять конспект тренировки и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

**Для спортсменов этапа высшего спортивного мастерства** итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

## **2.10. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.**

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».

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Согласно Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 22.02.2022 г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» обучающиеся спортивной школы ежегодно проходят углубленное медицинское обследование (УМО).

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в таблице № 9.

Таблица № 9.

<b>Вид мероприятия</b>	<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия</b>	<b>Периодичность проведения</b>
<b>Медицинские мероприятия</b>	НП, УТ, ССМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)

	НП, УТ, ССМ	Медицинские обследования, в т.ч. углубленные медицинские обследования	Ежегодно.  Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ, ССМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями
<b>Медико-биологические мероприятия</b>	НП, УТ, ССМ	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно
<b>Восстановительные мероприятия</b>	НП, УТ, ССМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

### 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:

##### **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-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом МАУ ДО «КСШ «Снеговик» **до начала проведения аттестации** и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

**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.

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом МАУ ДО «КСШ «Снеговик» **до начала проведения аттестации** и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;

- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

#### **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.

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом МАУ ДО «КСШ «Снеговик» **до начала проведения аттестации** и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

### **3.2. Аттестация обучающихся**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основанием для зачисления и перевода обучающихся на следующий год обучения является достижение соответствующего уровня спортивной квалификации и выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки.

Для каждого года обучения Нормативы представлены в таблицах № 9-№ 18.

Таблица № 9.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления 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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 хвата	см	не менее	
			50	40
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			27	24

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

**2 год обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 хвата	см	не менее	
			47	37
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			28	25

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

**3 год обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,9
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 хвата	см	не менее	
			46	36
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			28	25



**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 до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,0
1.2	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			10,0	10,4
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	
			120	115
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			24	21
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 хвата	см	не менее	
			45	35
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки 1 года обучения	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

**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 до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,6
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 менее	
			130	125
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			28	25
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 хвата	см	не менее	
			44	34
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			32	28
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки 2 года обучения	Спортивные разряды: «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

**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»**

**6 год обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,2
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	
			+7	+9
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			32	29
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 хвата	см	не менее	
			43	33
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки 3 года обучения	Спортивные разряды: «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

**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»**

**7 год обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,8
1.2	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			8,5	9,0
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 менее	
			170	145
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			36	33
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 хвата	см	не менее	
			42	32
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			38	32
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет) 4 года обучения	Спортивные разряды: «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».		

**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»**

**8 год обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,4
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 менее	
			190	160
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			40	36
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 хвата	см	не менее	
			41	31
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			41	35
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет) 5 лет обучения	Спортивные разряды: «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».		

**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 до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,0
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13,0	-
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			45	39
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд: «кандидат в мастера спорта»			

**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 до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,3	9,9
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,30
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,30	-
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			212	177
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			46	40
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд: «кандидат в мастера спорта»			

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

### 4.1 Программный материал

**Общая физическая подготовка.** Общая физическая подготовка (ОФП), способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

*Задачи процесса ОФП.* Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена;
- повышение уровня развития выносливости; силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

*Средства ОФП.* К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений. Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса;
- расслабленные маховые и вращательные движения руками;
- наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины;
- упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.
- акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой.

Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед.

- кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в



положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

**Специальная физическая подготовка.** Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

*К средствам СФП* относят упражнения на специальных тренажерах, на льду. Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону и 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. Имитационные упражнения. Игры с элементами вращений, прыжков, статических поз, равновесия.

**Хореография.** Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков. Упражнения у станка. Позиции ног 1, 2, 3, 5. Деми плие (полуприседание) на 1, 2, 5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с деми плие. Батман жэте из 1 позиции. Препарасьон к ронд – де жамб. Ронд – де жамб, партер ан деор и андедан 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 соте из 1, 2 и 5 позиции. Прыжки в 1, 2 и 5 позициях. Простое адажио. Танцевальные элементы танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

**Техническая подготовка** – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

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

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

Особое внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках.

К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Обучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках. Специальные имитационные упражнения помогают решать задачи технической подготовки.

Подготовка произвольной программы соответствующей требованиям ЕВСК. Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе. Изучаемый материал представлен в виде блоков. Каждый блок включает систему заданий и последовательность их исполнения. Внимание уделяется:

- совершенствованию техники скольжения по нескольким направлениям (шаги, основанные на основных элементах обязательных упражнений, составление и построение дорожек шагов по прямой и по кругу, 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);

- изучению и овладению техникой однооборотных прыжков. Прыжки выполняются в обе стороны;

- овладению техникой вращений. Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька и т.д.);

- совершенствованию четких подъездов и выездов из элементов;

- подготовке и вкатыванию программы произвольного катания с включением вышеуказанных элементов.

Блок 1: падать, садиться и подниматься на льду; ходьба на месте; ходьба с продвижением 8-10 шагов; чередование ходьбы и скольжения на двух ногах; глубокий присед на месте.

Блок 2: чередование ходьбы с длительным скольжением; передвижение с приседами; «фонарики»: 1 вперед – 1 назад; «фонарики» вперед: 2-3 подряд; подскок на двух ногах с места; «змейка» вперед и назад: 4-6-8 подряд.

Блок 3: скольжение вперед 8-10 шагов; скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой); «фонарики» вперед: 4 подряд; «фонарики» назад: 4 подряд; остановка «плугом» вперед; повороты на двух ногах вперед-назад на месте; остановка «плугом» с продвижением; «слалом» вперед.

Блок 4: основной шаг вперед (отталкивание ребром); «змейка» вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); «змейка» назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); повороты вперед-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны); скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста) (на правой и на левой ноге); вращение на двух ногах: 2 оборота.

Блок 5: скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция – 2 роста фигуриста); скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция 2 роста фигуриста); беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд; троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног.

Блок 6: дуга назад наружу (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; дуга назад внутрь (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног; вращение на одной ноге: 3 оборота; остановка наружу ребром с обеих ног; подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.

Блок 7: троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге; повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки; хоккейный тормоз правой или левой ногой; подскок «козлик»; спираль вперед на правой и левой ноге; выпад вперед на правой и левой ноге.

Блок 8: - открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги; - передвижение по кругу ходом назад наружу, вперед наружу с левой и правой ноги; - балетный (ballet) прыжок с правой или левой ноги (прыжок в 0,5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед внутрь на другую ногу); - беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки; вращение «винт» – модификация для начинающих.

Блок 9: передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны; передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны; перекидной прыжок с места; прыжок «мазурка» с правой или левой ноги (прыжок «мазурка» – выполняется в 0,5 оборота с хода назад

наружу); через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу. Пример: исходное положение – правая нога назад наружу; отталкивание зубцом левой ноги; приземление – через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу; комбинация движений: беговые шаги вперед, моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад, переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.

Блок 10: основной шаг (попеременное многократное отталкивание); дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд; вращение «винт» с захода беговыми назад (минимум 3 оборота); перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов; полу-флип; многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.

Блок 11: дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз; прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной; спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге; тулуп 1 оборот; вальсовые тройки с левой и правой ноги; вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота); шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.

Блок 12: беговые вперед и назад по восьмерке; сальхов 1 оборот; дуги вперед с махами: 4-6 раз; лутц 0,5 оборота; комбинация прыжков: перекидной тулуп или сальхов тулуп; тройки назад внутрь в обе стороны; вращение винт назад (минимум 3 оборота); вальс по восьмерке.

Блок 13: риттбергер 1 оборот; комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 оборот; вращение в волчке (минимум 3 оборота); комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь; спираль назад наружу (по часовой и против часовой стрелки); серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.

Блок 14: флип 1 оборот; комбинация прыжков: риттбергер -риттбергер; серия прыжков: перекидной прыжок в 0,5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении «полу-шпагат» с приземлением через зубец на ход вперед внутрь; тулуп 1 оборот; вращение «либела» (минимум 3 оборота); комбинация вращений: вращение вперед вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге); тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад. Повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны).

Блок 15: прыжок «шпагат»; комбинация прыжков: перекидной – ойлер - сальхов; аксель; комбинация вращений: либела – волчок (общее минимальное число оборотов – 6); шаг «джаксон» (по часовой и против часовой стрелки).

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. Приседания с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различными положениями рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами на положение 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 450, 900, 1350 (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 актов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. Танцевальные шаги. Хореография. 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. 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. Эшшале 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.

**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.).

**Теоретическая подготовка.** Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и лекций до, во время и после тренировочных занятий с просмотром и анализом видеоматериалов, ведения дневника самоконтроля и т.д. Особое внимание уделяется мерам предупреждения травматизма, оказанию первой медицинской помощи, правилам соревнований и оценке качества исполнения элементов фигурного катания. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице 19 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием тематики.

## 4.2 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (в часах)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	9/18		
	История возникновения вида спорта и его развитие	1/2	январь	Зарождение и развитие видов спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1/2	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	1/2	март	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.	1/2	апрель	Знание и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической	1/2	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его

	культурой и спортом.			формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	1/2	июнь-август	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	1/2		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 фигурное катание на коньках.
	Режим дня, питание обучающихся.	1/2	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта фигурное катание на коньках	1/2	октябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (до трех лет/свыше трех лет)	Всего на учебно-тренировочном этапе (до трех лет/свыше трех лет)	29/42		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	3/5	январь	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	3/5	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	3/4	март	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы	3/4	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов

	физической культуры			мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	3/5	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники фигурного катания на коньках.	5/6	июнь-август	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	3/4	сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта фигурное катание на коньках	3/4	октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта.	3/5	ноябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства</b>	37		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	5	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма.	5	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.



Перетренированность/недотренированность			
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	6	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	5	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	6	май	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.	5	июнь-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	5	сентябрь	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.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «фигурное катание на коньках».**

МАУ ДО «КСШ «Снеговик» в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» - одиночное катание, 050 001 3611Я.

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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список 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 спортивных соревнований.

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

### **6.1. Материально-техническое обеспечение.**

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на спортивном объекте МАУ ДО «КСШ «Снеговик»: ледовая арена «Снеговик» (ст. Кущевская пер. Первомайский 99,А)

Объект соответствует требованиям, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы:

- площадки для фигурного катания на коньках (ледовая арена);
- хореографический зал;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;

-медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144-н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица № 20);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 22);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимым для прохождения спортивной подготовки.**

Таблица № 20

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг)	комплект	3
2.	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	1
3.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
5.	Лонжа переносная	штук	3
6.	Лонжа стационарная	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мини батут	штук	10
9.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
11.	Мяч волейбольный	штук	5
12.	Мяч теннисный	штук	50
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Обруч гимнастический	штук	10
15.	Перекладина гимнастическая	штук	1
16.	Полусфера гимнастическая	штук	6
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	5
19.	Станок для заточки коньков	штук	2
20.	Станок хореографический	комплект	1
21.	Степ для фитнеса	штук	10
22.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
23.	Эспандер	штук	10

Таблица № 21.

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 совершенствов ания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатац ии (лет)	количество	Срок эксплуатац ии (лет)	количество	Срок эксплуатац ии (лет)	количество	Срок эксплуатац ии (лет)
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
3.	Чехлы на лезвия			-	-	1	1	1	1	1	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатац ии (лет)	количество	Срок эксплуатац ии (лет)	количество	Срок эксплуатац ии (лет)	количество	Срок эксплуатац ии (лет)
1.	Костюм для соревнований	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Налокотники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Шорты защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## 6.2. Кадровое обеспечение

В деятельности по реализации Программы в МАУ ДО «КСШ «Снеговик» участвуют педагогические и руководящие работники.

**Минимальная укомплектованность** организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора по методической работе;

- педагогические работники: тренеры-преподаватели по *фигурному катанию на коньках*;

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952-н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203).

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

Весь тренерско-преподавательский состав имеет высшее профессиональное образование.

Для более эффективной эстетической подготовки программ кроме тренеров-преподавателей с обучающимися работают хореографы, недельная нагрузка хореографа составляет 20% от недельной нагрузки тренера-преподавателя.

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МАУ ДО «КСШ «Снеговик» **не реже одного раза в три года** проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Список литературных источников

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. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М.: Физкультура и спорт, 1976. – 104 с.;
4. Мишин А.Н. Фигурное катание на коньках. М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.;
5. Теоретические и методические основы технической подготовки и оценки компонентов программы фигуристов. Екатеринбург, УГУФК, 2014. – 57 с.;
6. Тузова Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов. Москва: Спорт, 2015. – 90 с.

### Перечень Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru/>;
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <http://minobrnauki.gov.ru/>;
3. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <https://kubansport.krasnodar.ru/>;
4. Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края <https://minobr.krasnodar.ru/>;
5. Федерация фигурного катания на коньках России <http://fsrussia.ru/>.