

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 03  
от 13 апреля 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУДО СШ по ЗВС  
С.Д. Потехин  
Приказ № 138  
от «14» апреля 2023 г.

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

разработана в соответствии  
с федеральным стандартом спортивной подготовки  
по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным  
приказом министерства спорта Российской Федерации  
от 30.11.2022 года № 1092

номер код (спортивная дисциплина)  
- одиночное катание на коньках **0500003611 Я**

Срок реализации программы по этапам:  
Начальной подготовки - 3 года  
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет  
Совершенствования спортивного мастерства - без ограничений  
Высшего спортивного мастерства - без ограничений  
Возраст обучающихся от 6 и более лет

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 03  
от 18 апреля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО СШ по ЗВС  
С.Д. Потехин  
Приказ № 138  
от «17» апреля 2023 г.

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

разработана в соответствии  
с федеральным стандартом спортивной подготовки  
по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным  
приказом министерства спорта Российской Федерации  
от 30.11.2022 года № 1092

номер код (спортивная дисциплина)  
- одиночное катание на коньках **0500003611 Я**

Срок реализации программы по этапам:  
Начальной подготовки - 3 года  
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет  
Совершенствования спортивного мастерства - без ограничений  
Высшего спортивного мастерства - без ограничений  
Возраст обучающихся от 6 и более лет

## Содержание

Раздел	Наименование раздела	Страница
<b>I.</b>	Обоснование Программы спортивной подготовки	4
	<b>Общие положения</b>	5
	Нормативное обеспечение программы	
<b>2.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	6
2.1.	Краткая характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «фигурное катание на коньках»	6
2.2.	Основные задачи и планируемые результаты реализации программы	7
2.3.	Краткая характеристика вида спорта «фигурное катание на коньках»,	9
2.4.	Отличительные особенности спортивной дисциплины вида спорта	10
<b>3.</b>	<b>Теоретический раздел Программы</b>	11-20
3.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки:	11
3.1.1.	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах	12
3.1.2.	Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, выполнение требований программы	17
3.1.3.	Порядок приема, условия зачисления в группы, перевода и отчисления.	18
3.2.	Планируемый объем соревновательной деятельности	19
3.3.	Учебно-тренировочная нагрузка к объему тренировочного процесса	19
3.4.	Виды и формы обучения, используемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	20
<b>4.</b>	<b>Практический раздел Программы</b>	21-33
4.1.	Годовой учебно-тренировочный план, календарный тренировочный план по виду спорта	22-30
4.2.	План годовичного цикла подготовки фигуристов, план нагрузок по этапам подготовки	31-32
4.3.	План инструкторской и судейской практика	32-33
<b>5.</b>	<b>Воспитательная работа</b>	34-44
5.1.	Календарный план воспитательной работы	37
5.2.	Антидопинг	38-40
5.3.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	41
5.4.	Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки	42
	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	43
5.5.	Восстановительные мероприятия	44
<b>6.</b>	<b>Система контроля:</b>	47-57
6.1.	Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы	47
6.2.	Формы контроля учебно-тренировочного процесса	47-49
6.3.	Оценка результатов освоения Программы	49-56
6.3.1.	Контрольные и переводные нормативы (испытания) по годам и этапам спортивной подготовки	50-55
6.4.	Зачетные требования (тесты вступительных экзаменов)	56-57
<b>7.</b>	<b>Рабочая программа:</b>	58-63
7.1.	Рабочая программа тренера-преподавателя	
7.1.	Программный материал по каждому этапу подготовки	
7.2.	Учебно-тематический план	
7.3.	Теоретическая подготовка	
<b>8.</b>	<b>Методическая часть</b>	63-72

8.1.	Организационно-методические указания	64-67
8.2.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	68-71
8.3.	Программный материал для практических занятий.	72
8.3.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	73
8.3.2.	Хореографическая подготовка	74
8.3.3.	Психологическая подготовка	74
<b>9.</b>	<b>Иные требования и условия реализации дополнительной образовательной Программы</b>	<b>75-76</b>
9.1.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочного занятия.	75-75
9.2.	Общие требования	
9.3.	Требования безопасности перед началом занятий.	
9.4.	Требования безопасности во время занятий.	
	Требования безопасности в аварийных случаях.	
	Требования безопасности по окончании занятий	
<b>10.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>76-81</b>
10.1.	Материально-технические условия	77
10.2.	Примерные требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы	78-79
10.3.	<b>Кадровые условия</b>	80
10.4.	Примерный перечень информационного обеспечения Программы	81

### Информационная карта

Год создания	2023 г.
Тип программы	Спортивная подготовка
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Направленность	Физкультурно-спортивная
Этапы реализации	Этапы подготовки: начальной подготовки, тренировочной подготовки, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства
Уровень освоения содержания образования	Спортивная подготовленность
Форма	Групповая и индивидуальная
Продолжительность реализации программы	Этап начальной подготовки -3 года, Этап тренировочной подготовки - 5 лет, Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

Дополнительная образовательная **Программа спортивной подготовки** (далее - Программа) составлена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» в целях ведения спортивной деятельности, содействия самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных результатов, профессиональному самоопределению, повышения качества доступности и создания комфортных условий для обучающихся.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «фигурное катание на коньках» 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 года № 1092.

Программа спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках рассчитана для обучения в группах:

- начального этапа подготовки -3 года,
- тренировочном этапе подготовки - 5 лет,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Программа спортивной подготовки раскрывает:

- рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки обучающихся;
- содержание тренировочной и воспитательной работы;
- приводятся планы распределения учебного материала по фигурному катанию на коньках;
- система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся на следующий уровень подготовки.

Актуальность программы спортивной подготовки обусловлена целью современного образования, включающая в себя воспитание у занимающихся положительного отношения к пропаганде здорового образа жизни, знания истории развития видов спорта, осознание важного значения, занятий избранным видом спорта.

#### **Составители программы:**

Косарева И.М., старший тренер-преподаватель высшей квалификационной категории отделения фигурного катания на коньках «Отличник физической культуры и спорта России».

Лугай А.В., тренер-преподаватель, мастер спорта России международного класса по фигурному катанию на коньках, президент БРОО «Федерация фигурного катания на коньках».

#### **Рецензенты:**

Коновалова М.И., заместитель директора МБУДО СШ по зимним видам спорта, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации.

Евсеева В.К., инструктор по физической культуре, «Отличник физической культуры и спорта России».

Алехина М.А., инструктор-методист.

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по зимним видам спорта» (далее - Учреждение).

2.Программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» составлена 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 года № 1092 (далее - ФССП).

3.Целью Программы является формирование здорового образа жизни, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов учебно-тренировочного процесса в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса, подготовке спортивного резерва для сборной команды Белгородской области, России по фигурному катанию на коньках.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- Обеспечение преемственности спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках на этапах спортивной подготовки.
- Привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся.
- Совершенствование уровня спортивной подготовки обучающихся на этапах, соответствующих году обучения.
- Поэтапное освоение и совершенствование физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки.
  - Систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях.
  - Формирование осознанного выбора спортивной деятельности как доминирующей жизненной ценности и основного средства личностного развития и профессиональной самореализации; воспитание у обучающихся моральной устойчивости.
  - Отбор и подготовку наиболее талантливых детей для пополнения спортивных сборных команд по фигурному катанию на коньках.
  - Воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности со сформированными позитивными личностными качествами.
  - Формирование мотивации к росту спортивного мастерства и демонстрации высших личных спортивных достижений в составе спортивной сборной команды Сахалинской области.
  - Обеспечение комплекса мер по достижению стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных мероприятиях.

4.Программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» разработана на основании правовых нормативных актов:

- Федерального закона от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ).
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ).
- Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 329-ФЗ).
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в

Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р).

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

- Приказа Минспорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее - Приказ № 999).

- Приказа Минспорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее - Приказ № 634).

- Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее - Приказ № 1144н).

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

- Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579.

- Приказа Минспорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 года № 1309 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание».

- Приказа Минспорта Российской Федерации от 27 января 2023 года № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

- Устава МБУДО СШ по ЗВС.

## **2. Пояснительная записка**

### **2.1. Краткая характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Программа определяет содержание и организацию спортивной подготовки в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа по зимним видам спорта».

Программа спортивной подготовки является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки фигуристов, учитывая специфику данного вида спорта на этапах начальной подготовки, тренировочного этапа спортивной специализации, совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.

Программа спортивной подготовки направлена на:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

- выявление способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования в фигурном катании.

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям фигурным катанием и достижению высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

- обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии со спецификой фигурного катания на коньках.

- развитие личности спортсменов и их дальнейшую специализацию в избранном виде спорта;

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности, укрепление здоровья спортсменов;

- создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки для достижения высоких спортивных результатов соревновательной деятельности;

- подготовку фигуристов высокой квалификации, резерва сборных команд Белгородской области и России;

- привитие навыков гигиены и самоконтроля.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся в избранном виде спорта, в том числе:

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

- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;

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

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

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

## **2.2. Основные задачи и планируемые результаты реализации программы.**

Основные задачи программы предусматривают достижение поставленных целей и решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

### ***Образовательные:***

- ✓ Формирование технико-тактического мастерства.

- ✓ Содействие физическому развитию всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья.

- ✓ Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой.

### ***Воспитательные:***

- ✓ Адаптация ребенка в современном обществе.

- ✓ Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и молодежи.

- ✓ Развитие активности и самостоятельности.

- ✓ Воспитание трудолюбия, упорства и достижения желаемых результатов.

- ✓ Организация деятельности через создание ситуации успеха.

### ***Развивающие:***



✓ Создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

✓ Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

✓ 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, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

✓ Соблюдение правил безопасности и содержание в порядке спортивного инвентаря, 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 организовать места учебно-тренировочных занятий и обеспечить их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Основные критерии выполнения требований программ спортивной подготовки:

❖ **на этапе начальной подготовки:**

- систематические занятия спортом максимального числа детей и взрослых;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-технических и волевых качеств;
- определение специализации.

❖ **на тренировочном этапе подготовки** (спортивная специализация 1-3 год обучения, углубленная специализация в группах 4-5 годов обучения):

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие учащихся;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов в соответствии с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.

❖ **на этапе совершенствования спортивного мастерства** (без ограничения продолжительности этапа):

- выполнение спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- положительная динамика спортивно-технических показателей;
- достижение спортивных результатов при выступлении на соревнованиях различного ранга;
- подготовка спортсменов в составы сборных команд Белгородской области и Российской Федерации.

❖ **на этапе высшего спортивного мастерства:**

- реализация индивидуальных возможностей;
- достижение высоких стабильных спортивных результатов при выступлении во всероссийских и международных соревнованиях;
- подготовка спортсменов в составы сборных команд России.

Программа спортивной подготовки *включает нормативную и методическую части* и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов. Учебный материал излагается по этапам: начального и тренировочного этапов подготовки, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

*В нормативной части* Программы сформулированы задачи и режимы тренировочной нагрузки, основные требования теоретической, практической, методической и спортивной подготовки, условия зачисления в спортивную школу и переводные нормативы по годам обучения на этапах многолетней подготовки.

*Методическая часть* Программы отражает особенности подготовки фигуристов на разных этапах подготовки, как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность образовательного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте тренировочного процесса в спорте.

Приводятся организационно-методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практики.

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

Фигурное катание на коньках - сложно-координационный вид спорта. Основная задача заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

Фигурное катание как отдельный вид спорта сформировалось в 1860-х годах и в 1871 году было признано на I Конгрессе конькобежцев. Первые соревнования состоялись в Вене в 1882 году среди мужчин фигуристов. В 1908 и 1920 годах соревнования по фигурному катанию прошли на летних Олимпийских играх. Надо отметить, что фигурное катание первый из зимних видов спорта, попавший в олимпийскую программу. С 1924 года фигурное катание неизменно входит в программу зимних Олимпийских игр. С 1986 года и по настоящее время официальные международные соревнования по фигурному катанию, такие как чемпионат мира, чемпионат Европы, чемпионат Четырех континентов и другие проходят под эгидой Международного союза конькобежцев (ИСУ, от англ. International Skating Union, ISU).

Фигурное катание на коньках относится к наиболее любимым и популярным видам спорта в России. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов - шагов, спиралей, вращений и прыжков. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них. Специфичность фигурного катания на коньках заключается в особенности выполняемых движений: с высокой скоростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела. Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией - ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием. Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, у человека, занимающегося фигурным катанием - быстрота реакции и совершенная

координация. Перемещение фигуристов на льду представляет собой хаотическое движение, при котором спортсмены часто движутся навстречу друг другу на большой скорости. Столкновения же случаются весьма редко. Развитию быстроты двигательной реакции способствуют многие элементы фигурного катания, например, исполнение прыжков с вращением в воздухе, когда спортсмен за десятые доли секунды производит целый комплекс движений.

Соревнования в одиночном катании со второго спортивного разряда проходят в 2 этапа: первый этап - короткая программа, второй этап - произвольная программа.

Фигурному катанию на коньках свойственны смешанные упражнения, в которых преобладают ациклические движения. Многообразие форм движений, различный характер прилагаемых усилий требуют развития у фигуриста разных по характеру физических качеств. Динамическая работа дополняется значительной долей статических упражнений. В связи с этим занятия фигурным катанием развивают как статическую, так и динамическую силу. Совершенствуют у фигуристов физические качества, такие, как гибкость и ловкость. Этот вид спорта оказывает огромное влияние не только на развитие двигательного аппарата, но и на функции сенсорных систем организма. Многочисленные ускорения и замедления, наклоны и вращения, сложность сохранения равновесия на малой площади опоры повышают тонкость анализа положений и перемещений тела и развивают вестибулярный аппарат. Повышается мышечно-суставная и тактильная чувствительность, точность глазомера, дифференцировка слуховых ощущений, способность к комплексному восприятию информации от многих сенсорных систем (чувство льда). Переменная мощность работы требует развития соответствующих физиологических свойств организма - адаптации двигательного аппарата и вегетативных систем к резким изменениям уровня рабочей активности. Это может быть обеспечено путем совершенствования регуляции перестроек различных функций, повышения скорости процессов вработывания и восстановления. Переключения мощности работы сопровождаются и переключениями уровня энерготрат - от незначительных в обязательных программах, где невысока скорость и велика доля статического компонента, до больших - при выполнении быстрых и динамичных произвольных упражнений.

Физиологические изменения в организме определяются не только величиной нагрузки, но и психологическим напряжением вследствие технической сложности многих элементов, а также высокой эмоциональностью, связанной с требованиями артистичности движений и их музыкальным сопровождением.

Учреждение самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта разрабатывает и реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки «фигурное катание на коньках»: по дисциплинам вида спорта - **одиночное катание.**

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное катание, спортивные танцы и групповое синхронное катание. МБУДО СШ по ЗВС реализует один вид дисциплины - это одиночное катание (номер-код спортивной дисциплины - 050 001 3 6 1 1 Я).

**Спортивные дисциплины вида спорта «фигурное катание на коньках»  
во всероссийском реестре видов спорта**

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер -код спортивной дисциплины
Фигурное катание на коньках	<b>050 000 3611 Я</b>	<b>Одиночное катание</b>	<b>050 001 3611 Я</b>
		Парное катание	050 002 3611 Я
		Танцы на льду	050 003 3611 Я
		Синхронное катание	050 004 3811 Я
		Командные соревнования	050 005 3611 Л

## 2.4. 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.

Мужское и женское одиночное катание характеризуется тем, что фигурист должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками, прыжками во вращении. Важными критериями являются связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм. Мужское и женское одиночное катание - фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Важными критериями также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм.

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. В танцах на льду ключевыми являются твизлы (серия параллельных вращений на одной ноге в движении), паттерн-танец, поддержка, дорожка шагов, вращение и три хореографических элемента.

Парное катание - дисциплина вида спорта «фигурное катание на коньках», впервые представленное на Олимпиаде вместе с мужским и женским одиночным катанием в 1908 году. В парном катании в число главных входят гораздо более сложные для исполнения элементы - подкрутка (когда партнер подбрасывает партнершу в воздух и ловит ее), параллельные прыжки (лучшие пары делают три оборота), выброс (прыжок с помощью партнера, в котором партнерша бросается партнером в воздух и приземляется самостоятельно), тодес, поддержка, вращения и дорожка шагов.

### 3. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» Программы

Теоретический раздел Программы предусматривает нормативные аспекты, минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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 и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом или выполнять нормативы испытаний (тестов) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

**3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся в группах**

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «фигурное катание» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

При комплектовании тренировочных групп разница в возрасте обучающихся не должна превышать более двух лет.

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 тренировочном этапе спортивной специализации (до трех лет обучения - 3 года и углубленной специализации - 2 года);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Для зачисления или перевода на следующий этап спортивной подготовки, обучающиеся, желающие пройти спортивную подготовку, должны достичь:

- установленного возраста зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- выполнить нормативы по общей физической и специальной физической подготовке;
- 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.

Тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) - возраст зачисления с 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 Белгородской области 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 программе излагается учебный материал в полном объеме для групп начальной подготовки, тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

**Этап начальной подготовки.** На данный этап подготовки зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах не менее одного года, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься спортом, прошедшие предварительный отбор и сдавшие вступительные экзамены.

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

**Основными средствами** общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения. К ним относятся упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество выполнения. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств используются следующие упражнения:

- **для развития ловкости:** акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;
- **для развития координации:** разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;
- **для развития скоростно-силовых качеств:** прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;
- **для развития быстроты:** выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;
- **для развития равновесия:** упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);
- **для развития силы:** прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);
- **для развития гибкости:** маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

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

### ***Тренировочный этап (этап спортивной специализации).***

***На тренировочный этап*** зачисляются лица, прошедшие этап начальной подготовки.

Тренировочный этап (спортивной специализации) проводится в тренировочных группах (ТП). Зачисляются только здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку (на этапе начальной подготовки), при условии выполнения ими контрольных - нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Спортсмены, выполнившие первый спортивный разряд или разряд кандидата в мастера спорта, переводятся на этап совершенствования спортивного мастерства.

### ***Задачи этапа тренировочной подготовки (спортивной специализации):***

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- овладение техникой фигурного катания на коньках и их совершенствование в усложненных условиях;
- освоение соревновательной деятельности.
- воспитание специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной выносливости;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- разучивание сложных элементов фигурного катания на коньках и совершенствование ранее освоенных;
- освоение индивидуальных тактических действий в соревновательной практике;
- совершенствование соревновательной деятельности юных фигуристов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умения готовиться к соревнованиям, управлять своим эмоциональным состоянием и восстанавливаться после соревнований;
- обучение технике соревновательных упражнений;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

*Этап спортивной специализации* является основным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей.

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

навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов, с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой.

На **тренировочном этапе** подготовки, фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между общей физической, специальной физической и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. На этом этапе подготовки необходимо особое внимание уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

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

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки.

Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.

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

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение. Совершенствованию исполнения прыжков в 2-3-5 оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в 2-3-5 оборота; прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок

**Критериями** успешности прохождения обучающимися тренировочного этапа подготовки являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;
- отбор талантливых детей для занятий фигурным катанием на коньках;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях;
- обучение технике соревновательных упражнений;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

*Его задачами являются:*



- дальнейшее совершенствование технической, тактической и психологической подготовки;
- повышение общего функционального уровня, максимальное развитие к концу этапа общей физической выносливости и дальнейшее совершенствование специальной физической выносливости в соревновательных упражнениях;
- формирование устойчивой мотивации для преодоления больших тренировочных нагрузок, как в отдельных упражнениях, так и суммарных физических нагрузок в ходе тренировочной деятельности;
- создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование.
- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой фигурного катания на коньках;
- совершенствование соревновательных упражнений короткой и произвольной программ одиночного катания;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

*Основные средства общей физической и специальной физической подготовки, которые необходимо использовать в учебно-тренировочном процессе на этом этапе подготовки, аналогичны тем, которые были указаны ранее на тренировочном этапе подготовки. Однако на этапе совершенствования спортивного мастерства цели общей и специальной подготовки начинают различаться.*

*Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц.*

*Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости скоростно-силовых способностей, координационных способностей у фигуристов - одиночников. В качестве средств физической подготовки должны широко использоваться специальные комплексы упражнений, распределенные по своей направленности по станциям, то есть «круговая» тренировка.*

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

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

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

*Высокий уровень развития координационных способностей позволяет фигуристам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в*

необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

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

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

В начале этого этапа фигуристы - одиночники совершенствуют элементы короткой и произвольной программ, а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, выкрутков, скоб.

В процессе обучения предусматривается совершенствование ранее изученных элементов, и овладение как минимум двумя - тремя прыжками в три оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации из двойного и тройного прыжков «кандидата в мастера спорта».

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

При планировании и проведении занятий с учащимися необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях со спортсменами этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники фигурного катания на коньках, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

*Основными критериями* оценки обучающихся в группах совершенствования спортивного мастерства являются:

- уровень общей и специальной физической подготовленности и функционального состояния организма обучающихся;
- динамика спортивных достижений;
- результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;
- включение в составы сборных команд;
- освоение теоретического раздела программы.

*Результатами* реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по фигурному катанию на коньках;
- выполнение нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке;

- вовлечение в систему регулярной соревновательной практики.

### **3.2. Программный материал для практических занятий.**

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у обучающихся подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3-4 месяца) и специально-подготовительный (3-4 месяца). По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под-этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным учебно-тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности обучающихся. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов:

1. Втягивающие мезоциклы
2. Базовые мезоциклы
3. Контрольно-подготовительные мезоциклы
4. Предсоревновательные мезоциклы
5. Соревновательные мезоциклы
6. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие. Длительность учебно-тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими учебно-тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность занятия определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане учебно-тренировочного занятия уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия. Учебно-тренировочное занятие условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению задач основной части занятия. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит разминочный бег, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, имитационные подготовительные упражнения, специальные упражнения фигуриста.

Основная часть занятия направлена на решение основных задач конкретного занятия: изучение и совершенствование техники скольжения, развитие общей или специальной выносливости, развитие силы, скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости

от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

*Задачи подготовительного периода:*

✓ На начальном этапе *подготовительного периода* - совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы технической подготовки - дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шагов и т.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

✓ На предсоревновательном этапе подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, вкатывание под музыку произвольных программ, воспитание морально-волевых качеств.

*Задачами соревновательного, основного периода* являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники скольжения и произвольного катания (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.).

*Задачами переходного периода* являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции.

*Переходный период* не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода. Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением учебной программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

*В годовых планах, составленных в соответствии с перспективными, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.*

В процессе многолетней подготовки фигуристов в группах совершенствования спортивного мастерства процентное соотношение занятий по ОФП и СТП продолжает меняться в сторону увеличения СТП.

Годичный цикл подготовки фигуристов в группах совершенствования спортивного мастерства может иметь несколько периодов в зависимости от контингента занимающихся, наличия соответствующей спортивной базы и календаря соревнований прошедшего и предстоящего годов.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)		Возраст зачисления
	1, 2, 3	до одного года обучения свыше одного года обучения	
Начальной подготовки	1, 2, 3	до одного года обучения	6
		свыше одного года обучения	7
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1, 2, 3	до трех лет обучения	8
	4, 5	свыше трех лет обучения	10
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	до одного года обучения	13
		свыше одного года обучения	14
Высшего спортивного мастерства	не ограничивается	до одного года обучения	15
		свыше одного года обучения	16
<b>Для спортивной дисциплины «одиночное катание»</b>			
Этапы спортивного и высшего спортивного мастерства	не ограничивается		14

### 3.2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп

#### на этапах спортивной подготовки, выполнение требований программы

Наполняемость учебных групп определено Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения, используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Количественный состав группы (человек)	Требования к спортивной подготовке
Начальной подготовки	1	10-20	спортивный разряд не предусмотрен.
	2	10-20	юный фигурист, «третий юношеский разряд»
	3	10-20	«третий юношеский спортивный разряд»,
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	5-10	«второй юношеский спортивный разряд»,
	2	5-10	«первый юношеский спортивный разряд»,
	3	5-10	«третий спортивный разряд».
	4	5-10	«второй спортивный разряд»,
	5	5-10	«первый спортивный разряд
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	3-6	«Кандидат в мастера спорта».
Высшего спортивного мастерства	не ограничивается	1-2	«Мастер спорта».

### 3.2.3. Порядок приема, условия зачисления в группы спортивной подготовки, перевода и отчисления из них.

Прием на обучение по Программе спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

*На этап начальной подготовки* зачисляются желающие заниматься фигурным катанием на коньках и имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься фигурным катанием на коньках.

Прием детей в группы начального этапа подготовки осуществляется приказом директора по заявлению родителей (законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания, с указанием анкетных данных о ребенке.

Взаимоотношения между Учреждением и обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) регулируются договором.

*Тренировочный этап (этап спортивной специализации)* формируется из фигуристов, прошедших необходимую подготовку на предыдущих этапах и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специально-технической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специально-технической подготовке.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* отбираются фигуристы, прошедшие тренировочный этап, выполнившие нормативы I спортивного разряда и (или) спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта». Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов.

**Отчисление обучающихся производится по следующим основаниям:**

- ❖ личное заявление обучающегося, его родителя (законного представителя);
- ❖ пропуск более 40% тренировочных занятий в течение месяца без уважительных причин;
- ❖ медицинское заключение о состоянии здоровья обучающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;
- ❖ установление применения обучающимся допинговых средств и (или) методов, запрещенных к использованию в спорте;
- ❖ нарушение спортивной этики и режима спортивной подготовки;

- ❖ завершение обучения;
- ❖ невыполнение обучающимся в установленные сроки без уважительных причин тренировочного плана или контрольно-переводных нормативов;
- ❖ по решению Администрации Учреждения за совершение противоправных действий:
  - ❖ за грубые и неоднократные нарушения обучающимися Устава Учреждения и других локальных актов в части ведения образовательной деятельности;
  - ❖ вмешательство родителей (законных представителей) во внутреннюю деятельность Учреждения, связанную с организацией и проведением тренировочного процесса (в построение и проведение тренировочного процесса, в порядок отбора из состава занимающихся лиц для участия в соревнованиях; в подбор, назначение и освобождение от занимаемой должности тренерского, медицинского и иного обслуживающего тренировочный процесс персонала).

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

Перевод занимающихся с одного этапа на другой производится по окончании учебного года при условии успешного выполнения контрольно-переводных нормативов

Отказ о приеме в Учреждение обучающегося возможен только по причине отсутствия свободных мест из-за переполненности учебных групп.

Отчисление из спортивной школы оформляется приказом директора.

### 3.2. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Объем соревновательной деятельности установлен в Программе с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах подготовки, уровня подготовленности и состояния тренированности обучающихся 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, оценки уровня развития физических качеств, выявления сильных и слабых сторон спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

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

#### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен. спортивного и высшего мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Контрольные	2	3	4	3	3-3
Отборочные	-	1	1	3	3-3
Основные	2	4	3	5	5- 6

### 3.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему тренировочного процесса

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

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

#### Нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Начальной подготовки			Тренировочной подготовки (спортивной специализации)					ССМ		ВСМ
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	Без ограничений		
Количество часов в неделю	6	12	12	14	14	16	20	20	24	24	26
Количество тренировок в неделю	3	3-4	3-4	5	5	6	6	6	9	9	10
Общее количество часов в год	312	624	624	728	728	832	1040	1040	1248	1248	1352
Общее количество тренировок в год	156	208	208	260	260	312	312	312	468	468	520

#### Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	1	6	312
	2	12	624
	3	12	624
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	14	728
	2	14	728
	3	16	832
	4	20	1040
	5	20	1040
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничен	24	1248
		24	1248
Этап высшего спортивного мастерства		26	1352

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым 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.

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

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 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-преподавателя).

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

3.4.1. К видам обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- иные виды (формы) обучения.

3.4.2. Учебно-тренировочные занятия проходят в групповой форме, к ним относятся:

- занятия по общей физической подготовке;
- специальной физической подготовке;
- технической, тактической, теоретической, хореографической, психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

3.4.3. 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 мероприятий.

Объем учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице:

#### Объем учебно-тренировочных мероприятий.

№№	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 совершенс. спор. и высшего мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21-21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18- 21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18-18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14-14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18-18
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

#### 4. Практический раздел Программы

##### 4.1. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «фигурное катание» (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 Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупности отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видов 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.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

##### Соотношение средств физической, технической и хореографической подготовки (в %)

№ №	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		Начальная подготовка		Тренировочная подготовка		ССМ	ВСМ
		До 1 года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	Весь период	Весь период
1.	Общая физическая подготовка	25-33	20-30	10-20	9-10	9-10	9-10
2.	Специальная физическая подготовка	10-20	15-20	17-20	15-20	10-15	7-10
3.	Хореографическая подготовка	10-20	15-20	15-20	15-20	10-15	5-10
4.	Техническая (ледовая) подготовка	30-45	40-45	40-45	40-45	45-50	50-60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-3	1-3	2-4	3-5	2-4	2-4
6.	Участие в соревнованиях	1-2	1-3	4-6	7-9	9-11	9-11
7.	Инструкторская и судейская практика	1-2	1-3	1-6	1-6	5-9	5-9
8.	Медицинские восстановительные мероп.	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения рассчитываются в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и (биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств, увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков.

Объемы других разделов, таких как контрольно-переводных испытаний, контрольных соревнований, инструкторской и судейской практики, восстановительных мероприятий и медицинских обследований специально не определяется. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени отводимого на общую и специальную физическую подготовку, включая хореографию, техническую подготовку.

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

На этапе начальной подготовки объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 50 % от общего объема тренировочной работы.

На тренировочном этапе подготовки (тренировочные группы: группы начальной специализации, группы углубленной специализации) значительно возрастает объем технической подготовки: на льду и в зале. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов. В связи с этим объемы технической подготовки возрастают от 40 до 55 % за счет уменьшения объемов общей и специальной физической подготовки. При этом объемы общей физической подготовки снижаются от 20 до 10 %, а специальной от 40 до 30 %.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основные средства общей физической подготовки и специальной физической подготовки, которые используются в тренировочном процессе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на тренировочном этапе подготовки. Однако, на этапе совершенствования спортивного мастерства цели общей и специальной подготовки начинают различаться.

Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц.

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

В годовом тренировочном плане приведен объем основных видов подготовки (общей, специальной физической и технической подготовки) и их соотношение на различных этапах подготовки.

#### Годовой учебно-тренировочный план «фигурное катание на коньках»

№№	Виды спортивной подготовки	Этапы подготовки										
		Начальный			Учебно-тренировочный					ССМ		ВСМ
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	1
<i>Недельная нагрузка</i>												
		6	12	12	14	14	16	20	20	24	24	26
<i>Максимальная продолжительность одного занятия в часах</i>												
		2			3					4		4
<i>Минимальная и максимальная наполняемость групп (человек)</i>												
		10-20			5-10			5-10		3-6		1-2
1.	<b>Физическая подготовка:</b>	152	248	256	218	221	254	340	364	510	435	489
1.1.	Общая физическая подготовка	86	136	130	80	99	104	130	132	210	135	184
1.2.	Специальная физическая подготовка	66	112	126	138	122	150	210	232	300	300	305
3.	Техническая подготовка	100	198	192	278	279	276	330	350	360	396	435
4.	Тактическая, психологическая подготовка	10	30	40	60	53	108	114	101	120	130	130
5.	Хореографическая подготовка	26	96	98	111	107	120	136	128	132	153	150
6.	Аттестация - тестирование и контроль	4	6	8	6	6	6	6	6	6	6	6

7.	Теоретическая подготовка	8	10	6	7	6	7	8	8	8	8	10
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	10	8	8	8	8	10
9.	Соревновательная деятельность	8	28	16	42	42	45	70	50	63	70	64
10.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	4	8	8	6	4	6	8	7	8	8	10
Вариативная часть												
11.	Самоподготовка							20	18	33	34	48
Общее количество часов		312	624	624	728	728	832	1040	1040	1248	1248	1352

#### 4.2. План годового цикла подготовки фигуристов.

Особенность этапа начальной подготовки - работа с малоподготовленными детьми, разного уровня физического развития, поэтому распределение учебного материала в годовом цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего год проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие фигуристов.

Задачей этого этапа подготовки будет являться набор в первый год максимально большего количества юных фигуристов и формирование у них интереса к занятиям фигурным катанием на коньках, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

В группах учебно-тренировочного этапа подготовки фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке и использованию средств восстановления и оздоровления.

Начало занятий в группах совершенствования спортивного мастерства знаменует более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой по программе кандидата в мастера спорта и Мастера спорта.

Основной принцип построения работы в группах совершенствования спортивного мастерства - последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств для решения конкретных задач, соблюдение требований индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

На данном этапе подготовки программа несет обучающий характер, уже в меньшей степени, чем в тренировочных группах. Большой удельный вес падает на процесс совершенствования и шлифовки техники обязательных упражнений и элементов произвольного катания. Фигуристы выводятся на более высокий уровень специальной и физической подготовленности. Тренировочный процесс планируется на основе учебного плана настоящей Программы.

На период обучения в группах совершенствования спортивного мастерства составляются индивидуальные перспективные планы. В планах определяются задачи на

весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировок. Указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинские обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха предполагаемые спортивные результаты по годам.

В годовых планах, составленных в соответствии с перспективными, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки конкретизируются спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

В процессе многолетней подготовки фигуристов в группах совершенствования спортивного мастерства процентное соотношение занятий по ОФП и СТП продолжает меняться в сторону увеличения СТП.

Годичный цикл подготовки фигуристов в группах совершенствования спортивного мастерства может иметь 3-4 периода в зависимости от контингента занимающихся, наличия соответствующей спортивной базы и календаря соревнований прошедшего и предстоящего годов:

- период - общеподготовительный;
- период - специально-подготовительный или предсоревновательный;
- период - соревновательный;
- период - переходный.

Каждый период имеет свои конкретные задачи, в соответствии с которыми используются различные средства и методы подготовки, направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- с увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки;
- постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку;
- постепенный переход от освоения основ техники к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- увеличение объема соревновательных нагрузок.

Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Обучение основам техники фигурного катания на коньках проводится в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений.

С первых шагов необходимо, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п. Основным различием в планировании подготовки в этих группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку. Различия планирования подготовки в этих группах заключается также в проведении контрольных соревнований.

Формой организации занятий является тренировка. Основные методы обучения - групповой и поточный. Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного - конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

В группах начальной подготовки до одного года контрольные соревнования проводятся по ОФП в начале года, СФП и уровень технической подготовленности проверяется в конце учебного года.

Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности работы.

Планирование работы в учебно-тренировочных группах может иметь различную периодизацию. В данных группах учащиеся проходят углубленную специализированную подготовку.

Структура годового цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки), в который входят 2 этапа: базовый и специализированный;
- основной (соревновательный);
- переходный.

#### **Задачи подготовительного периода:**

✓ *На начальном этапе подготовительного периода* проводится совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы технической подготовки - дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шагов и т.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

✓ *На предсоревновательном этапе подготовительного периода* основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, вкатывание под музыку произвольных программ, воспитание морально-волевых качеств.

**Задачами соревновательного, основного периода** являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях. Дальнейшее совершенствование техники скольжения и произвольного катания (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.).

**Задачами переходного периода** являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. *Переходный период* не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением учебной программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

Важным разделом подготовки юных спортсменов в тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

Рекомендуется на этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности.

Особенностью **общеподготовительного периода** является достаточно большой объем спортивно-технической подготовки в связи с подготовкой произвольных программ, освоением новых сложных элементов и работой над техникой сложных элементов. К концу этого периода необходимо закончить работу по постановке короткой и произвольной программ.

Особенностью специально-подготовительного периода является большой объем по специальной технической подготовке:

1. Работа над совершенствованием элементов.
2. Вкатывание произвольной программы.
3. Вкатывание короткой программы.

В этом периоде проводятся прокаты произвольных программ.

Основной задачей **соревновательного периода** является достижение наивысших результатов и демонстрация их на соревнованиях. В этот период тренировки проводятся с

максимальной интенсивностью, используются все средства повышения специальной выносливости, морально-волевых качеств, сохранения высокого уровня физической подготовленности.

Задачами *переходного периода* являются постепенное снижение нагрузок, ускорение восстановительного процесса благодаря смене тренировочных средств.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых тренировочных нагрузках, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Объемы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий.

Объемы других разделов, таких как инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинские обследования специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Общее количество часов определено суммированием времени отводимого на общую и специальную физическую подготовку, включая хореографию, техническую подготовку.

Периодизация подготовки в группах начальной подготовки носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период.

Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координации движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

#### План нагрузок группы начального этапа подготовки 1 года обучения

Разделы программы	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	86
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	66
Техническая (ледовая) подготовка	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	100
Тактическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Хореографическая подготовка	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
Аттестация – тестирование и контроль					2							2	4
Теоретическая	1	1	-	-	1	-	-	-	1	1	2	1	8
Инструкторская и судейская практика													-
Соревновательная деятельность	-		2	2	2	-	2	-	+	-	-	-	8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия											2	2	4
<b>ВСЕГО</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

#### План нагрузок группы начальной подготовки 2 года обучения

Разделы программы	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	14	12	12	12	12	12	12	10	10	8	8	136
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	112

Техническая (ледовая) подготовка	16	18	18	18	18	18	18	18	18	14	12	12	198
Тактическая, психологическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	30
Хореографическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Аттестация-тестирование и контроль					3							3	6
Теоретическая	2	-	-	-	1	-	-	-	2	2	2	2	10
Инструкторская и судейская практика													-
Соревновательная деятельность	-	4	2	4	2	2	4	4	4	2	-	-	28
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия										3	3	2	8
<b>ВСЕГО</b>	<b>51</b>	<b>55</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>52</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>624</b>

**План нагрузок группы начальной подготовки 3 года обучения**

Разделы программы	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	15	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	130
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	10	10	10	12	12	12	10	10	10	10	10	126
Техническая (ледовая) подготовка	16	18	18	18	18	18	18	18	14	12	12	12	192
Тактическая, психологическая подготовка	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	40
Хореографическая подготовка	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	98
Аттестация – тестирование и контроль				2			2					4	8
Теоретическая	1	-	1	-	1	-	-	-	1	2	-	-	6
Инструкторская и судейская практика													-
Соревновательная деятельность	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия										3	3	2	8
<b>ВСЕГО</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>56</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>624</b>

**План нагрузок группы тренировочного этапа подготовки 1 года обучения**

Разделы программы	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	6	6	6	6	6	6	6	6	8	80
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	138
Техническая (ледовая) подготовка	23	23	23	23	23	24	24	23	23	23	23	21	278
Тактическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	6	5	6	5	5	4	4	5	60

Хореографическая подготовка	10	10	10	12	10	10	9	8	8	8	8	8	111
Аттестация - тестирование и контроль					2			2				2	6
Теоретическая	1	1	-	-	1	-	-	-	1	1	1	1	7
Инструкторская и судейская практика													-
Соревновательная деятельность	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3	-	-	42
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия										2	2	2	6
<b>ВСЕГО</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>63</b>	<b>65</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>728</b>

**План нагрузок группы тренировочного этапа подготовки 2 года обучения**

Разделы программы	Месяцы												Всего за го
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	99
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	10	10	10	10	10	12	10	10	10	10	10	122
Техническая (ледовая) подготовка	24	24	24	24	23	23	23	23	23	23	22	23	279
Тактическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	53
Хореографическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	107
Аттестация- тестирование и контроль					3							3	6
Теоретическая	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	6
Инструкторская и судейская практика		2		2		2		2				2	10
Соревновательная деятельность	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3	-	-	42
Медицинские, медико-биологические, восстан. мероприятия										2	2	-	4
<b>ВСЕГО</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>63</b>	<b>64</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>55</b>	<b>61</b>	<b>728</b>

**План нагрузок группы тренировочного этапа подготовки 3 года обучения**

Разделы программы	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	9	8	9	7	9	8	9	10	10	10	104
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	10	10	150
Техническая (ледовая) подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276
Тактическая, психологическая подготовка	8	8	10	8	10	7	10	8	9	10	10	10	108
Хореографическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Аттестация – тестирование и контроль	1		1			1			1			2	6
Теоретическая	1	1	1	-	1	-	1	1	1	-	-	-	7
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1		10
Соревновательная деятельность	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	-	45



Медицинские, медико-биологические, восстанов. мероприятия	-	-	-	-			1	1	1	1	1	1	6
<b>ВСЕГО</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>73</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>67</b>	<b>73</b>	<b>90</b>	<b>73</b>	<b>67</b>	<b>65</b>	<b>66</b>	<b>832</b>

**План нагрузок группы тренировочного этапа подготовки 4 года обучения**

Разделы программы	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	9	10	9	9	7	10	9	9	10	10	10	110
Специальная физическая подготовка (СФП)	17	17	18	18	18	16	18	17	17	18	18	18	210
Техническая (ледовая) подготовка	28	27	28	27	28	26	28	27	27	28	28	28	330
Тактическая, психологическая подготовка	10	9	10	9	10	8	10	9	9	10	10	10	114
Хореографическая подготовка	10	12	12	10	12	9	12	11	12	12	12	12	136
Аттестация - тестирование и контроль	1			1			1			1		2	6
Теоретическая	1	-	1	-	1	1	1	-	1	-	1	1	8
Инструкторская и судейская практика	1	1		1	1		1			1	1	1	8
Соревновательная деятельность	-	9	9	9	8	9	8	9	9	-	-	-	70
Медицинские, медико-биологические, восстанови. мероприятия	1							1	1	1	2	2	8
Вариативная часть													
Самоподготовка	4	4	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	40
<b>ВСЕГО</b>	<b>81</b>	<b>88</b>	<b>91</b>	<b>88</b>	<b>90</b>	<b>78</b>	<b>92</b>	<b>87</b>	<b>89</b>	<b>84</b>	<b>85</b>	<b>87</b>	<b>1040</b>

**План нагрузок группы тренировочного этапа подготовки 5 года обучения**

Разделы программы	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	12	11	11	10	12	11	11	10	10	10	132
Специальная физическая подготовка (СФП)	20	20	20	19	20	17	20	20	19	19	19	19	232
Техническая (ледовая) подготовка	30	30	29	29	30	27	30	29	29	29	29	29	350
Тактическая, психологическая подготовка	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	9	9	101
Хореографическая подготовка	10	12	12	10	12	10	12	12	10	10	10	10	128
Аттестация - тестирование и контроль	1			1			1			1		2	6
Теоретическая	1	-	1	-	1	1	1	-	1	-	1	1	8
Инструкторская и судейская практика	1		1		1	1		1		1	1	1	8
Соревновательная деятельность	-	7	7	7	7	7	5	5	5	-	-	-	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия								1	1	1	2	2	8
Вариативная часть													
Самоподготовка			3	3	3	-	-	-	-	3	3	3	18
<b>ВСЕГО</b>	<b>84</b>	<b>90</b>	<b>94</b>	<b>88</b>	<b>83</b>	<b>81</b>	<b>89</b>	<b>85</b>	<b>84</b>	<b>82</b>	<b>83</b>	<b>86</b>	<b>1040</b>

### План нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства

Разделы программы	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	16	16	16	210
Специальная физическая подготовка (СФП)	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Техническая ледовая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360
Тактическая, психологическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Хореографическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	150
Аттестация - тестирование и контроль	1			1			1			1		2	6
Теоретическая	1	1	1	-	1	-	1	-	1	1	1	-	8
Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1				8
Соревновательная деятельность	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	-	-	63
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1								2	2	2	8
Вариативная часть													
Самоподготовка	-	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
<b>ВСЕГО</b>	<b>103</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>105</b>	<b>106</b>	<b>105</b>	<b>108</b>	<b>99</b>	<b>98</b>	<b>99</b>	<b>1248</b>

### План нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства 2 года подготовки

Разделы программы	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	12	11	12	10	12	11	10	11	11	11	135
Специальная физическая подготовка (СФП)	26	26	25	24	25	23	25	24	25	25	26	26	300
Техническая (ледовая) подготовка	34	34	34	33	34	30	34	33	31	33	33	33	396
Тактическая, психологическая подготовка	12	12	12	11	11	9	11	11	11	10	10	10	130
Хореографическая подготовка	13	14	13	12	14	11	14	12	11	13	12	14	153
Аттестация - тестирование и контроль	1			1			1			1		2	6
Теоретическая	1	1	1	-	1	-	1	-	1	1	1	-	8
Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1				8
Соревновательная деятельность	7	8	8	8	8	8	8	7	7	-	-	-	70
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1							1	1	2	2	8
Вариативная часть													
Самоподготовка		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	34
<b>ВСЕГО</b>	<b>107</b>	<b>112</b>	<b>109</b>	<b>104</b>	<b>109</b>	<b>95</b>	<b>110</b>	<b>103</b>	<b>101</b>	<b>98</b>	<b>98</b>	<b>102</b>	<b>1248</b>

## План нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства

Разделы программы	Месяцы												Всего за год
	09	10	11	12	01.	02	03	04	05	06	07	08	
Объем по видам подготовки в часах													
Общая физическая подготовка (ОФП)	16	16	16	16	16	13	16	14	14	15	16	16	184
Специальная физическая подготовка (СФП)	26	26	26	25	25	24	25	25	25	26	26	26	305
Техническая (ледовая) подготовка	37	37	37	37	38	35	37	36	36	35	35	35	435
Тактическая, психологическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	9	130
Хореографическая подготовка	13	13	13	12	13	11	13	12	11	13	13	13	150
Аттестация-тестирование и контроль	1			1			1			1		2	6
Теоретическая	1	-	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	10
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Соревновательная деятельность	-	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	-	64
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1			1	1				1	1	2	10
Вариативная часть													
Самоподготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
<b>ВСЕГО</b>	<b>111</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>118</b>	<b>112</b>	<b>117</b>	<b>112</b>	<b>116</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>1352</b>

### 4.3. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач реализации дополнительной образовательной Программы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, 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.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В процессе занятий необходимо прививать учащимся навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя. Для этого во время подготовительной части тренировки (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Обучающиеся должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания.

*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 в других 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. Важно научить обучающихся фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость тренировочных нагрузок, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Для этого можно использовать методику САН или «градусник» по 20-ти балльной шкале, 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 юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

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 совершенствования спортивного мастерства** 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 соревнований среди учащихся спортивных школ в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

### План инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Инструкторская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия.
	Практические занятия		Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	<b>Судейская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия		Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».
Этапы совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства	<b>Инструкторская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять

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

## 5. Воспитательная работа

Учреждение организует воспитательную работу с обучающимися согласно раздела «Воспитательная работа» годового плана работы, утвержденного директором. Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, соревнованиях и в спортивно-оздоровительных лагерях.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив;

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение соревнований приуроченных к праздничным датам (День народного единства, День Защитника Отечества, День Победы, Новый год);
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями - встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией Учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми;

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального и профессионального поведения и формирование необходимых (с позиции уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей.

Целью воспитательной работы тренера-преподавателя является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие

потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером-преподавателем.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы юные фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание юных спортсменов воспитывается тренером с помощью

методов убеждения которое должно быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью. Формирование личности спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером-преподавателем, но и школы, семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер-преподаватель. В деятельности тренера-преподавателя необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер-преподаватель должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом; не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым и юные спортсмены должны осознавать его как необходимую меру.

Важное значение имеет самовоспитание спортсмена - его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияют спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера - воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов. Спортивный характер - это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая

тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются расширение и углубление теоретических знаний в фигурном катании на коньках.

Спортсмены должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок; планирование занятий не только по объему и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие; оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность обучающегося к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе тренировочных занятий с обучающимися необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годовых и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом. Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений.

Необходимым компонентом формирования личности юного фигуриста является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах.

К задачам эстетического воспитания юных спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий фигурным катанием на коньках;
- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;
- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию тренировочного процесса в спортивных школах.

### **5.1. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составляется 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.

### Примерный календарный план воспитательной работы

№№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профорientационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил «фигурного катания на коньках», терминологии, принятой в этом виде спорта;</li> <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>- формирования уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено:</b> <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 проведением мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <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 отдых	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <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>	
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
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	В течение года
	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-	В течение года



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

## 5.2. Антидопинг

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. № 464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых Правил», которые отвечают положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в г. Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартом ВАДА.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч.1 ст.26 Федерального закона № 329-ФЗ)

Основная цель работы данного направления - предотвращение допинга в спорте и борьба с ним в среде спортсменов. 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, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч.2 ст.26 Федерального закона № 329-ФЗ). В своей деятельности тренер-преподаватель руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- 1.Всемирный антидопинговый кодекс.
- 2.Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список».

3.Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

- 4.Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1.Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов.

2.Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц.

3.Разработка и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку.

4.Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

5.Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

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

В соответствие с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящим спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- 1.Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- 2.Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- 3.Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- 4.Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- 5.Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- 6.Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- 7.Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- 8.Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- 9.Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- 10.Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- 11.Действия спортсмена или иного лица преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

В отношении спортсмена действует «принцип недопущения попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг - контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде Учреждения, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включены 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, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления).

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.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил. «Веселые старты»	в течение года	Обучающимся даются знания по тематике Программа мероприятия.
	2. Обучение тренеров-преподавателей и обучающихся по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА.	в течение года	Изучение материала, тестирование
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	по плану	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап	1. Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	в течение года	Беседа. Размещение информации на сайте и социальных сетях
	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 антидопинговой культуры»		Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по

			проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного и высшего мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	план мероприятия	Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА
	2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля».»Права и обязанности спортсмена согласно ч Всемирному антидопинговому кодексу».		Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в регионе, мероприятия по программе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанные с антидопинговыми правилами по виду спорта «хоккей с шайбой».  
(п.5 ч.2 ст.34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом.

### **Определения терминов**

*Антидопинговая деятельность* - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управления Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка вопросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

*Антидопинговая организация* - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля.

В частности, Антидопинговыми

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

*Внесоревновательный период* - любой период, который не является соревновательным.

*Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)* - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

*Запрещенная субстанция* - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

*Запрещенный список* - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

*Запрещенный метод* - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

*Персонал спортсмена* - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал. Родитель или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

*Соревновательный период-период*, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на которое запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

*Спортсмен* - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как

это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако, если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступлений на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8. и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### **5.3. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

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».

Основанием для допуска к занятиям на этапе начальной подготовки является наличие медицинского заключения у обучающегося с установленной группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

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

Учреждение ведет контроль прохождения обучающимися медицинского обследования согласно Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 года № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Обучающиеся спортивной школы ежегодно проходят углубленное медицинское обследование (УМО) в областном центре общественного здоровья и медицинской профилактики.

#### **План-график проведения УМО**

Тренировочные группы	Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики	Февраль-март	Тренеры-преподаватели
----------------------	---	--------------	-----------------------

### **5.4. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств**

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными

пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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».

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.

#### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических, психологических и гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

этап (этап спортивной специализации)	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 течение года
	Применение педагогических, психологических и гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических, психологических и гигиенических средств	В течение года

### 5.5. Восстановительные мероприятия

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

В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

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

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

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

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

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

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

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

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

*Педагогические средства восстановления* являются основными и предусматривают следующие.

Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

Оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов.

Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

✓ выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

✓ выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

✓ применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

✓ выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС - 105-120 уд./мин.) и комплекс специальных упражнений;

✓ обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.



*Гигиенические средства восстановления* включают основные и дополнительные.

Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры - теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур - баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводятся по специальным методикам.

*Медико-биологические средства восстановления* включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

*Фармакологические средства имеют следующие группы:*

Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.

1. Препараты пластического действия.
2. Препараты энергетического действия.
3. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
4. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
5. Стимуляторы кроветворения.
6. Антиоксиданты.
7. Печеночные протекторы.

*Кислородотерапия* применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигинация.

*Тепловые процедуры* широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.

*Электропроцедуры* (синусоидальные – модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электростимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

*Психологические средства* восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация.

Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности развертывания процессов утомления и восстановления у

спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

## **6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

### **6.1. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне освоения и результатах программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалифицированных требований по годам и этапам подготовки. 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.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки обучающихся, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовки, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимися соответствующего года тренировочного этапа.

### **6.2. Формы контроля за учебно-тренировочным процессом**

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Учреждением и включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводится только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя, Комиссии	Проводится пр отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

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-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

***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.

***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;
- 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.

#### ***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.

В процессе многолетней подготовки фигуристов в группах совершенствования спортивного мастерства процентное соотношение занятий по ОФП и СТП продолжает меняться в сторону увеличения СТП.

Годичный цикл подготовки фигуристов в группах совершенствования спортивного мастерства может иметь несколько периодов в зависимости от контингента занимающихся, наличия соответствующей спортивной базы и календаря соревнований прошедшего и предстоящего годов,

### **6.3. Оценка результатов освоения Программы**

6.3.1. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий год допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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.

### 6.3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «фигурное катание на коньках» и уровень спортивной квалификации

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и переводы на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

#### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контроль неотъемлемая часть подготовки. В связи с этим основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение учащимися контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовке, а также их положительная динамика.

После каждого этапа обучения проводится промежуточная аттестация, а после освоения всей программы - итоговая.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи системы контроля и зачетных требований:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в фигурном катании на коньках;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности группы.

Формы проведения итоговой аттестации: итоговое занятие, зачет, экзамен, тестирование, конкурс, собеседование, соревнование, сдача нормативов и др.

Содержание аттестации определено в данной программе. Для проведения итоговой аттестации воспитанников формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации, методисты, тренеры-преподаватели.

Результаты аттестации юных фигуристов оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

- а) насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым ребенком;
- б) полноту выполнения образовательной программы;
- в) обоснованность перевода воспитанников на следующий этап или год обучения;
- г) результативность самостоятельной деятельности ребенка в течение всего учебного года.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации.

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	кол-во раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	кол-во раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не менее		не менее	
			50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке в группах начального этапа**

№№	Упражнения	Баллы	I год		II год		III год	
			маль.	Дев.	мальчики	девочки	мальчики	дев..
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1	Бег на 30 м (сек)	5	6.5	6.7	6.4	6.6	6.3	6.5
		4	6.6	6.8	6.5	6.7	6.4	6.6
		3	6.7	6.9	6.6	6.8	6.5	6.7
		2	6.8	7.0	6.7	6.9	6.6	6.8
		1	<b>6.9</b>	<b>7.1</b>	<b>6.8</b>	<b>7.0</b>	<b>6.7</b>	<b>6.9</b>
1.2	Челночный бег 3x10 м (сек)	5	9.9	10.2	9.8	10.1	9.7	10.0
		4	10.0	10.3	9.9	10.2	9.8	10.1
		3	10.1	10.4	10.0	10.3	9.9	10.2
		2	10.2	10.5	10.1	10.4	10.0	10.3
		1	<b>10.3</b>	<b>10.6</b>	<b>10.2</b>	<b>10.5</b>	<b>10.1</b>	<b>10.4</b>
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	8	12	9	13	10
		4	10	7	11	8	12	9
		3	9	6	10	7	11	8
		2	8	5	9	6	10	7
		1	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>6</b>
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	5	+5	+7	+6	+8	+7	+9
		4	+4	+6	+5	+7	+6	+8
		3	+3	+5	+4	+6	+5	+7
		2	+2	+4	+3	+5	+4	+6
		1	<b>+1</b>	<b>+3</b>	<b>+2</b>	<b>+4</b>	<b>+3</b>	<b>+5</b>
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	130	125	135	130	140	135
		4	125	120	130	125	135	130
		3	120	115	125	120	130	125
		2	115	110	120	115	125	120
		1	<b>110</b>	<b>105</b>	<b>115</b>	<b>110</b>	<b>120</b>	<b>115</b>
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах (за одну мин) (количество раз)	5	77	77	80	80	83	83
		4	74	74	77	77	80	80
		3	71	71	74	74	77	77
		2	68	68	71	71	74	74
		1	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>71</b>	<b>71</b>
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за одну мин) (количество раз)	5	50	50	55	55	60	60
		4	45	45	50	50	55	55
		3	40	40	45	45	50	50
		2	35	35	40	40	45	45
		1	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
2.3	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной	5	46	36	45	35	44	34
		4	47	37	46	36	45	35

	хвата (см)	3	48	38	47	37	46	36
		2	49	39	48	38	47	37
		1	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>49</b>	<b>39</b>	<b>48</b>	<b>38</b>
2.4	Прыжок в высоту с места (см)	5	31	28	32	29	34	30
		4	30	27	31	28	33	29
		3	29	26	30	27	31	28
		2	28	25	29	26	30	27
		1	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>26</b>

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			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	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)	кол-во раз	не менее	
			24	21
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	кол-во 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 этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский», «второй юношеский», «первый юношеский», «третий спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки учебно-тренировочного этапа подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

№ п/п	Упражнения	Бал лы	1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
			юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>												
1.1	Бег на 30 м. (сек)	5	6.3	6.6	6.2	6.5	6.1	6.4	6.0	6.3	5.0	6.2
		4	6.4	6.7	6.3	6.6	6.2	6.5	6.1	6.4	6.0	6.3
		3	6.5	6.8	6.4	6.7	6.3	6.6	6.2	6.5	6.1	6.4
		2	6.6	6.9	6.5	6.8	6.4	6.7	6.3	6.6	6.2	6.5
		1	<b>6.7</b>	<b>7.0</b>	<b>6.6</b>	<b>6.9</b>	<b>6.5</b>	<b>6.8</b>	<b>6.4</b>	<b>6.7</b>	<b>6.3</b>	<b>6.6</b>
1.2	Челночный бег 3x10 м. (сек)	5	9.6	10.0	9.5	9.9	9.4	9.8	9.3	9.7	9.2	9.6
		4	9.7	10.1	9.6	10.0	9.5	9.9	9.4	9.8	9.3	9.7
		3	9.8	10.2	9.7	10.1	9.6	10.0	9.5	9.9	9.4	9.8
		2	9.9	10.3	9.8	10.2	9.7	10.1	9.6	10.0	9.5	9.9
		1	<b>10.0</b>	<b>10.4</b>	<b>9.9</b>	<b>10.3</b>	<b>9.8</b>	<b>10.2</b>	<b>9.7</b>	<b>10.1</b>	<b>9.6</b>	<b>10.0</b>
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	5	+7	+9	+8	+10	+9	+11	+10	+12	+11	+13
		4	+6	+8	+7	+9	+8	+10	+9	+11	+10	+12
		3	+5	+7	+6	+8	+7	+9	+8	+10	+9	+11

	скамье (от уровня скамьи) (см)	2	+4	+6	+5	+7	+6	+8	+7	+9	+8	+10
		1	+3	+5	+4	+6	+5	+7	+6	+8	+7	+9
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	140	135	160	155	180	175	200	185	220	190
		4	135	130	155	150	175	170	195	180	215	185
		3	130	125	150	145	170	165	190	175	210	180
		2	125	120	145	140	165	160	185	170	205	175
		1	<b>120</b>	<b>115</b>	<b>140</b>	<b>135</b>	<b>160</b>	<b>155</b>	<b>180</b>	<b>165</b>	<b>200</b>	<b>170</b>
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	5	40	37	44	41	48	44	52	49	56	53
		4	36	33	40	37	44	41	48	45	52	49
		3	32	29	36	33	40	37	34	41	48	45
		2	28	25	32	29	36	33	40	37	44	41
		1	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>40</b>	<b>37</b>
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>												
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин) (количество раз)	5	90	90	95	95	100	100	105	105	110	110
		4	85	85	90	90	95	95	100	100	105	105
		3	80	80	85	85	90	90	95	95	100	100
		2	75	75	80	80	85	85	90	90	95	95
		1	<b>71</b>	<b>71</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>90</b>
2.2	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин) (количество раз)	5	60	60	65	65	70	70	75	75	80	80
		4	55	55	60	60	65	65	70	70	75	75
		3	50	50	55	55	60	60	65	65	70	70
		2	45	45	50	50	55	55	60	60	65	65
		1	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
2.3	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата (см)	5	41	31	40	30	39	29	38	28	37	29
		4	42	32	41	31	40	30	39	29	38	30
		3	43	33	42	32	41	31	40	30	39	31
		2	44	34	43	33	42	32	41	31	40	32
		1	<b>45</b>	<b>35</b>	<b>44</b>	<b>34</b>	<b>43</b>	<b>33</b>	<b>42</b>	<b>32</b>	<b>41</b>	<b>31</b>
2.4	Прыжок в высоту с места (см)	5	33	30	36	33	39	36	42	39	45	42
		4	32	29	35	32	38	35	41	38	44	41
		3	31	28	34	31	37	34	40	37	43	40
		2	30	27	33	30	36	33	39	36	42	39
		1	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>41</b>	<b>38</b>

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/юниоры	Девушки/юниорки
<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	
			-	10,00
1.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			13,00	-
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)	кол-во раз	не менее	
			45	39
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			12	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во 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)	кол-во раз	не менее	
			30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	кол-во 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.	Спортивные разряды - «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки этап совершенствование спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Баллы	СС I год		СС II год	
			юноши / юниоры	девушки /юниорки	юноши юниоры	Девушки /юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег на 60 м. (сек)	5	8.0	9.5	7.9	9.4
		4	8.1	9.6	8.0	9.5
		3	8.2	9.7	8.1	9.6
		2	8.3	9.8	8.2	9.7
		1	<b>8.4</b>	<b>9.9</b>	<b>8.3</b>	<b>9.8</b>
1.2	Бег на 2000 м. (мин, сек)	5	-	9.15	-	9.00
		4	-	9.25	-	9.15
		3	-	9.35	-	9.25
		2	-	9.50	-	9.35
		1	-	<b>10.00</b>	-	<b>9.50</b>
1.3	Бег на 3000 м. (мин, сек)	5	12.15	-	12.00	-
		4	12.25	-	12.15	-
		3	12.35	-	12.25	-
		2	12.50	-	12.35	-
		1	<b>13.00</b>	-	<b>12.50</b>	-
1.4	Челночный бег 3x10 м. (сек)	5	6.8	7.6	6.7	7.7
		4	6.9	7.7	6.8	7.6
		3	7.0	7.8	6.9	7.7
		2	7.1	7.9	7.0	7.8
		1	<b>7.2</b>	<b>8.0</b>	<b>7.1</b>	<b>7.9</b>
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	5	+15	+19	+16	+20
		4	+14	+18	+15	+19
		3	+13	+17	+14	+18
		2	+12	+16	+13	+17
		1	<b>+11</b>	<b>+15</b>	<b>+12</b>	<b>+16</b>
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	230	195	235	200
		4	225	190	230	195
		3	220	185	225	190
		2	215	180	220	185
		1	<b>210</b>	<b>175</b>	<b>215</b>	<b>180</b>
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	5	50	43	52	45
		4	48	42	50	44
		3	47	41	49	43
		2	46	40	48	42
		1	<b>45</b>	<b>39</b>	<b>47</b>	<b>41</b>
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	20	-	25	-
		4	18	-	23	-
		3	16	-	21	-
		2	14	-	18	-
		1	<b>12</b>	-	<b>15</b>	-
1.9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	5	-	26	-	28
		4	-	24	-	26
		3	-	22	-	24

	90 см. (количество раз)	2	-	20	-	22
		1	-	18	-	20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин) (количество раз)	5	50	50	55	55
		4	45	45	50	50
		3	40	40	45	45
		2	35	35	40	40
		1	30	30	35	35
2.2	Прыжки на скакалке на одной ноге (за одну мин) (количество раз)	5	105	105	110	110
		4	100	100	105	105
		3	95	95	100	100
		2	90	90	95	95
		1	85	85	90	90
2.3	Прыжок в высоту с места (см)	5	49	42	50	45
		4	48	41	49	42
		3	47	40	48	41
		2	46	39	47	40
		1	45	38	46	39
2.4	Удержание равновесия на одной ноге (сек)	5	2.1	2.0	2.0	1.9
		4	2.2	2.1	2.1	2.0
		3	2.3	2.2	2.2	2.1
		2	2.4	2.3	2.3	2.2
		1	2.5	2.4	2.4	2.3
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
3.1	Спортивные разряд «кандидат в мастера спорта»					

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ юниоры	Дев/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Вращение 5 оборотов	с	не более	
			2,77	2,55
2.2..	Многоскоки 20 м	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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивные разряды - «мастер спорта России»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

№№	Упражнения	Единица измерения	Баллы	ВСМ	
				мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1	Бег на 60 м	сек	5	7.8	9.2

			4	7.9	9.3
			3	8.0	9.4
			2	8.1	9.5
			1	<b>8.2</b>	<b>9.6</b>
1.2	Челночный бег 3x10 м.	сек	5	6.8	7.6
			4	6.9	7.7
			3	7.0	7.8
			2	7.1	7.9
			1	<b>7.2</b>	<b>8.0</b>
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	5	+15	+19
			4	+14	+18
			3	+13	+17
			2	+12	+16
			1	<b>+11</b>	<b>+15</b>
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	235	200
			4	230	195
			3	225	190
			2	220	185
			1	<b>215</b>	<b>180</b>
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	5	53	47
			4	52	46
			3	51	45
			2	50	44
			1	<b>49</b>	<b>43</b>
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1	Вращение 5 оборотов	сек	5	2.58	2.35
			4	2.62	2.40
			3	2.67	2.45
			2	2.72	2.50
			1	<b>2.77</b>	<b>2.55</b>
2.2	Многоскоки 20 м.	сек	5	4.3	4.3
			4	4.4	4.4
			3	4.5	4.5
			2	4.6	4.6
			1	<b>4.7</b>	<b>4.7</b>
2.3	Бег на 400 м.	сек	5	79.3	82.5
			4	79.8	83.0
			3	80.3	83.5
			2	80.8	84.0
			1	<b>81.3</b>	<b>84.5</b>
2.4	Удержание равновесия на одной ноге	сек	5	2.1	2.0
			4	2.2	2.1
			3	2.3	2.2
			2	2.4	2.3
			1	<b>2.5</b>	<b>2.4</b>
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>					
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»				

#### **6.4.. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Тесты вступительных испытаний для зачисления в группы этапа начальной подготовки при приеме на обучение по программе спортивной подготовки  
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ**

При проведении тестирования следует уделить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детско-юношеской спортивной школы.

Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований в установленные сроки, (сентябрь, май - ежегодно). Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе

спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

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

1. *Бег 30 м*: выполняется бег с высокого старта на дистанцию 30 метров.

2. *Челночный бег 3x10 метров*: старт выполняется с высокой стойки, опираясь на одну руку. Необходимо пробежать 3 отрезка по 10 метров. В конце каждого отрезка нужно коснуться рукой пола.

3. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек*: выполняется из исходного положения упора лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова, туловище, ноги. Оценивается количество раз.

4. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)* тестируемый, стоя на гимнастической скамье, выполняет наклон туловища, затем снова принимает исходное положение.

5. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами*: выполняется толчком с двух ног со взмахом рук от линии края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

6. *Прыжки на скакалке на двух ногах*: выполняется толчком двух ног от поверхности пола со скакалкой в руках.

7. *Прыжки на скакалке на одной ноге*: выполняется толчком одной ноги от поверхности пола со скакалкой в руках.

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

9. *Прыжок в высоту с места*: выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой.

№№	Упражнения	Баллы	Требования к выполнению	
			Девушки	Юноши
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м (сек)	5	6,7	6,5
		4	6,8	6,6
		3	6,9	6,7
		2	7,0	6,8
		1	7,1	6,9
1.2.	Челночный бег 3x10 м (сек)	5	10,2	9,9
		4	10,3	10,0
		3	10,4	10,1
		2	10,5	10,2
		1	10,6	10,3
1.3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	5	8	11
		4	7	10
		3	6	9
		2	5	8
		1	4	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	5	7	5
		4	6	4
		3	5	3
		2	4	2
		1	+3	+1

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	5	109	116
		4	108	115
		3	107	113
		2	106	112
		1	105	110
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин.) количество раз	5	47 и более	47 и более
		4	68	68
		3	67	67
		2	66	66
		1	не менее 65	
2.2..	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин) количество раз	5	36 и более	36 и более
		4	35	35
		3	33	33
		2	32	32
		1	не менее 30	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата (см)	5	45 и более	55 и более
		4	44	54
		3	43	53
		2	42	52
		1	не менее 40	
2.4.	Прыжок в высоту с места (см)	5	28 и более	31 и более
		4	27	30
		3	26	29
		2	25	28
		1	не менее 24	

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

### **7.1. Рабочая программа тренера-преподавателя**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная - является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая - определяет ценности и задачи, ради достижения которых она содержит, то есть фиксирует состав элементов, подлежащих усвоению обучающимися (требований к минимуму содержания);
- процессуальная - определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная - выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

**Структура рабочей программы тренера-преподавателя:**

I. Титульный лист.

II. Пояснительная записка.

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

### **Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:**

#### **1. Титульный лист (на бланке Учреждения):**

- 1.1. Гриф согласования с руководителем;
- 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

#### **2. Пояснительная записка:**

- 2.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.
- 2.2. Цель и задачи этапа спортивной подготовки.
- 2.5. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа подготовки.

#### **3. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:**

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов).

3.3. План по месяцам.

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

4.1. План воспитательной работы.

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

5. Система контроля и зачетные требования.

6. Перечень информационного обеспечения.

**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 (СФП) - 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 начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; 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.

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.

*Упражнения для развития прыгучести* (прыжки на скакалке, через степы, 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 45\*, 90\*, (0,5; 1 и 1,5 оборота) в обе стороны.

*Упражнения в равновесии.* Упражнения, осложняемые большой амплитудой движений, стоя на одной и двух носках, на месте и в движении.

*Хореографические упражнения* 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. Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 актов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. 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». 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. Имитационные упражнения, танцевальная импровизация. Постановка танца на основе пройденного материала.

**Тактическая подготовка.** Тактическая подготовка направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения. Приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие фигуристов. Во время тактической подготовке на начальном этапе происходит процесс моделирования соревновательной ситуации, моделирование соревновательной разминки. 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. Теоретическая подготовка проводится непосредственно в тренировке которая органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед. В группах совершенствования спортивного мастерства - во время всего процесса обучения.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. 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 нее.

Особое внимание уделяется мерам предупреждения травматизма, оказанию первой медицинской помощи, правилам соревнований и оценке качества исполнения элементов фигурного катания. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

#### **План теоретической подготовки на весь период обучения с указанием тематики.**

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.	НП
2.	История вида спорта.	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта.	Весь период подготовки.

	Развитие фигурного катания на коньках.	Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в СССР. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История фигурного катания в регионе, городе.	
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и 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.	Весь период подготовки
4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.	Весь период подготовки.
5.	Правила поведения	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.	НП
6.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.	НП и ТГ
7.	Терминология фигурного катания	Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов фигурного катания на коньках	НП ТГ
8.	Правила организации и проведения соревнований.	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ.	ТГ
9.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон аппетит, настроение, работоспособность, общее настроение. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после тренировки и соревнования. Противопоказания массажу.	ТГ свыше двух лет.

10.	Физическая подготовка.	Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств фигуриста.	ТГ свыше двух лет.
11.	Единая всероссийская спортивная классификация.	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.	Все группы

## 8. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Учебный год в Учреждении начинается с 01 сентября. Продолжительность учебного года - 52 недели

Комплектование учебных групп происходит до 05-го сентября, обучающихся групп начальной подготовки до 15 сентября.

Учреждение организует работу с детьми в течение календарного года.

*Оснащение образовательного процесса:*

- инструкции по технике безопасности при занятиях фигурным катанием;
- методическая литература по этому виду спорта;
- учебные фильмы и другие видеоматериалы о фигурном катании, лучших спортсменах и достижениях;
- спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для реализации программы;
- диагностические методики и контрольные нормативы.

*Перечень помещений и специализированных кабинетов для образовательного процесса:*

- ледовое поле для фигурного катания;
- раздевалки и душевые;
- помещение для теоретической и тактической подготовки;
- хореографический зал;

*Основные формы тренировочного процесса:*

- групповые теоретические занятия (в виде бесед, лекций, семинаров и т.д.);
- групповые практические тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и программой, установленной для обучающихся;
- спортивные соревнования различного масштаба;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- тренировочные занятия в рамках тренировочных сборов и лагерей;
- инструкторская и судейская практика;
- просмотр и анализ учебных фильмов и видеоматериалов по фигурному катанию на коньках;
- психологическая и спортивная диагностика, тестирование (сдача контрольных нормативов).

Важное место в методической части программы отводится воспитательной работе и психологической подготовке, как важным компонентам спортивной подготовки спортсменов.

### 8.1. Организационно-методические указания

Важным вопросом планирования тренировочного процесса является распределение программного материала в годичном цикле и его детализации по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обязательств может изменяться. На это влияют такие факторы, как наличие материальной базы, возможность

проведения тренировочных сборов и соревнований, климатические условия, период наличия льда. Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая постепенное увеличение удельного веса тренировочных нагрузок на специальную физическую и технико-тактическую подготовку к началу соревновательного периода.

Каждый этап подготовки имеет свои цели и задачи, которые решаются с помощью средств и методов, специфических для конкретных этапов. Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов и видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах; для спортсменов старших возрастных групп - участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей тренировки в качестве помощника тренера. В группах совершенствования спортивного мастерства занятия проводятся по индивидуальным перспективным планам. В этих планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, предполагаемые спортивные результаты по годам.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Успешность обучения в фигурном катании зависит от устойчивого функционирования вестибулярного анализатора, т.к. в фигурном катании на коньках много вращательных движений. Для определения состояния статокINETической системы в целом, особенно вестибулярного аппарата, рекомендуется применять ряд проб: сенсibiliзирoванную пробу Ромберга, пробу Яроцкого, «отолитовую реакцию Вочека».

В структуре современной системы подготовки спортсменов кроме физической, технической, тактической, психологической подготовки необходимы знания отбора и ориентации, моделирования и прогнозирования, управления и контроля; вне тренировочных и вне соревновательных факторов; травматизма, питания спортсменов, допинг в спорте.

**Критерии отбора детей в группы базового уровня сложности  
(1 год обучения по Агаповой В.В.)**

	Характеристика и оценка		
	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо
	<b>Оценка особенностей внешнего вида</b>		
Длина шеи	Нормальная	Средняя	Короткая
Форма спины	Прямая	Сутуловатая	Сутулая
Длина ног	Длинные, нормальные	Незначительно короче нормальной длины	Короткие
Форма ног	Прямые с незначительным искривлением икр, голени	Значительное искривление голени - выступание внутренних лодыжек	Х-образные, О-образные выступание внутренних надмыщелок бедра
Полнота ног	Нижнесредняя упитанность	Средняя упитанность	Выше средней упитанности
Форма таза	Узкий	Средний	Широкий
	<b>Подвижность в суставах</b>		
Подвижность тазобедренного сустава.	Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону	Нога поднимается легко ниже уровня плеч вперед и в сторону,	Нога поднимается ниже уровня 90° и отводится в сторону с напряжением

Пассивный подъем ноги вперед и вывод ее в сторону		но не менее чем на 100°	
Выворотность стоп: I хореографическая позиция	Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх	Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног вверх	Опирается на большой палец ноги, ступни несколько свернуты внутрь
Активное скручивание корпуса, без смещения ног	Вращение вправо или влево более чем 90°	Вращение вправо или влево менее чем на 90°	Корпус мало скручивается
Гибкость позвоночника. (Пассивный наклон вперед из стойки на прямых ногах, пятки и носки вместе)	Головой касается коленей ног	Не достает головой коленей ног, но достает ладонями до пола	Не достает кончиками пальцев до пола
Наклон назад (стоя на прямых ногах держась руками за опору)	Хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику	Хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника	Слабый прогиб в пояснице
<b>Состояние статокинетической системы</b>			
<b>Проба Ромберга</b>			
Испытуемый с закрытыми глазами стоит в вертикальном положении, стопы ног на одной линии, одна перед другой, руки вытянуты вперед		Устойчивое положение тела. Допустимо легкое покачивание	Не устойчивое положение тела, резкое отклонение тела в ту или в другую сторону
<b>Проба Яроцкого</b>			
Непрерывное вращение головой в одну сторону темп: 2 вращения в секунду		Сохранение равновесия в течение 20 секунд после начала упражнения Сохранение равновесия, легкое покачивание	Падение после 2 оборотов  Резкое отклонение тела с вегетативным синдромом
<b>Оценка слуха</b>			
Выстукивание заданного ритма Ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом		Выстукивает правильно Ходьбой четко выражает темп музыки	Выстукивает не правильно Не выражает темп музыки

**Примечание:** При плохой оценке особенностей внешнего вида по всем показателям поступающий от дальнейших испытаний освобождается. Посредственная оценка некоторых показателей внешнего вида может быть проходной при отличном выполнении контрольных требований.

На специализацию в фигурном катании на коньках большое значение оказывает структура тела фигуриста. Она должна быть такова, чтобы обеспечить оптимальное сочетание скоростно-силовых качеств с высокой координацией движений и выносливостью. Как показали исследования, фигуристы относятся по основным тотальным размерам тела к людям среднего роста, причем имеются совершенно отчетливо выраженные особенности телосложения у представителей отдельных видов фигурного катания на коньках.

Спортсмены, выступающие в одиночном катании, имеют средний рост, среднюю длину рук и ног, малый тазовый диаметр, длинное бедро и большую весоростовую разницу (индекс Брока - 8.5 ед.). Средний рост у девушек в возрасте 16 - 23 года составляет 161 см, вес - 50 кг; у юношей - рост 173,6 см., вес 63 кг. Спортсмены одиночного катания относятся в основном к грудо-мускульному, мускульно-брюшному или мускульному типам телосложения.

Фигуристок характеризуют три типа конституции: лептосомный, мезосомный и мегалосомный типы. Критерием, определяющим уровень достижения в этом виде фигурного катания, является уровень развития мышечной массы, которая составляет в относительных единицах в % к весу тела у мужчин - 52-54%, а у женщин - 48-50%.

Представители всех видов фигурного катания имеют четкую правостороннюю асимметрию в развитии мышц верхних и нижних конечностей. Периметры бедра и плеча правой стороны тела больше, чем левой.

При построении многолетнего процесса подготовки фигуристов необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у

мужчин и женщин (таблица 37). Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения, т.е. с 13 лет, и связан с увеличением мышечной массы и веса тела.

У девочек показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма. Гибкость (подвижность в суставах) достаточно хорошо поддается развитию. Особенно легко она развивается в детском возрасте. Направленная тренировка позволяет улучшать показатели подвижности в суставах и поддерживать ее на необходимом уровне в течение длительного периода. Вместе с тем, следует обращать внимание на развитие и других качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. те из них, которые имеют разные физиологические механизмы. Исследования показали, что в многолетней тренировке юных фигуристок, осуществляя разностороннюю физическую подготовку, следует учитывать, что наиболее благоприятным периодом для избирательно-направленного развития скоростно-силовых способностей является возраст от 7 до 10 лет, где за относительно меньшее время достигается наибольший эффект развития

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Аэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим, дети переносят соревнования в беге на 3 тысячи метров гораздо легче, нежели бега на 200-300 м. Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Преимущественная направленность тренировочного процесса многолетней подготовки юных фигуристов на этапах начальной (предварительной) подготовки (НП) сводится по мнению Великой Е.А. (1990 г.) к следующему:

Определяя состав и содержание средств и методов тренировки фигуристок-дошкольниц в первые два года занятий, необходимо иметь ввиду, что успешность освоения техники фигурного катания на коньках в этот период существенно зависит от уровней развития ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, способности к статическому равновесию. Причем на втором году обучения к ведущим факторам следует отнести также вестибулярную устойчивость, способности к динамическому равновесию и дифференцированию мышечных усилий.

При осуществлении хореографической подготовки акцент надо сделать на развитие музыкальности, чувства ритма, артистичности, хотя попутно следует решать задачи расширения диапазона двигательных умений и навыков, повышения уровня физических способностей.

Методика физической подготовки фигуристок дошкольного возраста должна характеризоваться широким спектром внеледовых и ледовых упражнений, подобранных сообразно закономерностям положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность.

При осуществлении технической подготовки наряду с ледовыми упражнениями необходимо использовать внеледовые специально-общеподготовительные, в том числе подводящие, имитационные упражнения из арсенала средств повышения кондиционных возможностей, если требуется предварительно освоить их технику.

Значительно повысить эффективность подготовки фигуристок дошкольного возраста позволяет введение в тренировочный процесс координационного совершенствования. При этом составной частью каждого занятия, предусматривающего решение образовательных задач, должен быть комплекс упражнений с акцентом на развитие координационных способностей, сформированный с учетом того, какой элемент фигурного катания разучивается в основной части тренировки.

Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

*Биологический возраст.* Биологический возраст характеризуется уровнем физического развития, двигательными возможностями детей. Степенью их полового созревания. Для ведущих фигуристов характерна ретардация (запаздывание) полового развития на 2-3 года по сравнению с не занимающимися спортом. Ретардация является результатом сложного взаимодействия наследственных факторов, больших физических нагрузок и социальных факторов (условия режима питания, характер нагрузок и др.). Рост спортивно-технического мастерства находится в прямой зависимости от темпов полового созревания. У ретардантов результаты растут медленнее, но они более длительное время сохраняют высокий уровень работоспособности и достигают более высоких вершин спортивного мастерства.

Биологический возраст оказывает существенное влияние на динамику физической подготовленности, и спортивно-технических результатов. Так, у мужчин при вступлении в пубертатный период может проявляться ухудшение гибкости, что может быть связано с интенсивным развитием силовых качеств под действием гормонов. С периодом пубертатного развития связана также и эффективность занятий силовыми упражнениями у девушек. В фигурном катании на коньках основная направленность большинства элементов носит скоростно-силовой характер. Исследованиями установлено, что на этапе совершенствования спортивного мастерства особенно информативна величина относительной статической силы мышц туловища, бедра, правого плеча, стопы. Величина относительной силы разгибателей бедра определяет способность фигуристов выполнять многооборотные прыжки. Так, прирост в 0,5 оборота прыжка требует в среднем увеличения относительной силы мышц бедра на 0,3-0,4 относительных единиц, а для стопы - 0,5 относительных единиц. Кроме того, уровень развития взрывной силы

нижних конечностей должен быть таким, чтобы позволить спортсмену находиться в воздухе в момент исполнения прыжка в 3 оборота от 0,65 до 0,72 сек., а прыжка в 3,5 или 4 оборота - 0,75-0,8 сек.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития  
двигательных качеств фигуристов**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	6-7	8	9	10	11	12	13	14	15-16	17-18
Рост						+	+	+	+	
Мышечная масса						+	+	+	+	
Быстрота			+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+		
Сила						+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+
Гибкость	+	+	+	+						
Координационные способности			+	+	+	+				
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+		

**8.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

В одиночном фигурном катании можно выделить 4 основных, базовых элемента: шаги, спирали, вращения и прыжки:

- *Шаги* представляют собой комбинации толчков и базовых элементов катания - дуг, троек, перетяжек, скобок, крюков, выкрюков и петель, с помощью которых фигурист перемещается по площадке. Шаги служат для соединения элементов в программе. Кроме того, дорожки шагов являются обязательным элементом программы. По новой системе судейства существует 4 уровня сложности дорожек.

- *Спираль*

Позиция с одним коньком на льду и свободной ногой (включая колено и ботинок) выше уровня бедра. Позиции спиралей отличаются друг от друга скользящей ногой (правая, левая), ребром (наружное, внутреннее), направлением скольжения (вперед, назад) и позицией свободной ноги (назад, вперед, в сторону). Для того чтобы спираль была засчитана, нужно находиться в позиции не менее 7 секунд. Они, также как и дорожки шагов, оцениваются четырьмя уровнями сложности.

- *Вращения*

Кривизна полоза вызвала в фигурном катании появление большого количества самых разнообразных вращений на лезвии одного или двух коньков. Различают вращения: стоя (например, «заклон»), вращения в приседе («волчок») и вращения в положении «ласточка» (Либела). Смена ноги при исполнении вращений и смена позиции позволяет выполнить комбинацию вращений.

- *Прыжки* разделяются на две группы - рёберные и носковые (зубцовые). Отталкивание ото льда в рёберных прыжках происходит с ребра конька, в носковых - толчком носка конька. Сейчас фигуристы выполняют 6 видов прыжков - тулуп, сальхов, риттбергер, флип, лутц и аксель. Сальхов, риттбергер и аксель относятся к рёберным прыжкам; тулуп, флип и лутц - к носковым.

**8.3. Программный материал для практических занятий.**

**8.3.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**



Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них.

В годовых планах, составленных в соответствии с перспективными планами, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у обучающихся подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3-4 месяца) и специально-подготовительный (3-4 месяца). По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

**Задачи подготовительного периода:**

✓ На начальном этапе совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шагов и т.д.) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

✓ На предсоревновательном этапе подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, вкатывание под музыку произвольных программ, воспитание морально-волевых качеств.

**Задачами соревновательного, основного периода** являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники скольжения и произвольного катания (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.).

**Задачами переходного периода** являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением учебной программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под-этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным учебно-тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности обучающихся. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов:

1. Втягивающие мезоциклы
2. Базовые мезоциклы
3. Контрольно-подготовительные мезоциклы
4. Предсоревновательные мезоциклы
5. Соревновательные мезоциклы
6. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы

При построении годового макроцикла подготовки для тренировочных групп (этапе спортивной специализации) структура микроциклов предусматривает волнообразную динамику нагрузок. Возможно построение одно - и двухволнового вариантов с ударными днями. Показатели объема, координационной сложности и интенсивности занятий варьируются в зависимости от задач, уровня подготовленности занимающихся и специфики их возраста. Наиболее эффективным будет варьирование различных типов микроциклов.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие. Длительность учебно-тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими учебно-тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность занятия определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане учебно-тренировочного занятия уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия. Учебно-тренировочное занятие условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению задач основной части занятия. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит разминочный бег, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, имитационные подготовительные упражнения, специальные упражнения фигуриста.

Основная часть занятия направлена на решение основных задач конкретного занятия: изучение и совершенствование техники скольжения, развитие общей или специальной выносливости, развитие силы, скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки. В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия.

### **8.3.2..ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Занятия хореографией являются составной частью подготовки фигуриста. Упражнения, выполняемые под музыку, помогают решать ряд важнейших вопросов подготовки. Занятия проводятся в групповой форме на льду и в зале. На этапе начальной подготовки особое внимание при объяснении задания уделяется идеальному показу. На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства учащимся объясняют влияние упражнений на организм. Происходит детальное обсуждение движений используемых в короткой и произвольной программе.

В ходе занятий учащиеся приобретают знания о хореографической терминологии, средствах музыкальной выразительности.

Хореография позволяет развить музыкальность и выразительность, овладеть комплексом двигательных навыков, способствующих повышению координационных возможностей, повысить уровень развития физических качеств, и в первую очередь гибкости, быстроты и силы.

В основе успешного использования элементов хореографии в фигурном катании должно лежать умение выбрать из большого числа существующих упражнений те, которые с наибольшей эффективностью способствуют решению конкретной задачи данного этапа подготовки фигуриста.

Для повышения эффективности обучения обязательным фигурам рекомендуются упражнения на полу в удержании простых поз, важных при скольжении по дугам. Используя различные смены положений, стоя на одной ноге, необходимо совершенствовать способность тонко менять положение стопы и готовиться к различным поворотам. Специально отрабатывается красивая постановка свободной ноги.

В процессе хореографической подготовки к произвольному катанию используют различные упражнения, совершенствующие чувство ритма, пластику и выразительность движений, необходимые позы для произвольного катания (ласточка, кораблик и др.), развивающие музыкальность. Совершенствуется выполнение комбинаций шагов в различных ритмах; разучиваются различные позы при вращениях и проводится тренировка во вращениях с использованием имитационных упражнений (пируэта, винта, вращения в ласточке и др.). Большое внимание уделяется совершенствованию прыжков в зале. Используют для этого упражнения, помогающие овладеть правильным толчком и движениями руками, совершенствуются группировки в прыжках и строгая дисциплина движений в воздухе при приземлении.

Средства	Направленность воздействия
<p>Бедуинский, подряд в обе стороны. Упражнения позы выезда с левой и правой ноги. Комбинированное вращение: Ласточка, волчок, бильман, смена ног, Ласточка, скрестный захват, затяжка выше головы вперед, винт (каждая поза по три счета). Классический экзерсис+аллегро Народно-характерный танец (русский, восточный, цыганский). «Джаз-класс» (модерн)</p>	<p>Развитие чувства ритма, соединение образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность. Координация, равновесие, сила мышц, ориентирование в пространстве. Развитие ритма, такта, танцевальности, соединение образа, выразительность движений, владение телом, танцевальность. Характерность соединений образа, совершенствование выразительности движений.</p>

### 8.3.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом

необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности фигуристов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

## **9. Иные требования и условия реализации Программы**

### **9.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочного занятия.**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить: при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала; при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям; при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса; при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности; при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию; при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

#### **Техника безопасности в процессе обучения**

Для успешного решения воспитательных и образовательных задач большое значение имеет создание педагогических продуманных условий, таких как:

- определение содержания и объема занятия;
- подбор материала и оборудования;
- организация места проведения занятия;
- продолжительность занятий с учетом содержания и возраста детей.

При реализации тренировочного процесса с учетом данных условий важно соблюдение требований техники безопасности.

### **9.2. Общие требования**

К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий, отдыха и личной гигиены.

При проведении занятий по фигурному катанию на коньках возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при выполнении компонентов программы, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки.

При несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы.

Тренер-преподаватель, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **9.3. Требования безопасности перед началом занятий.**

Перед началом тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

1. Тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку обучающихся (коньки, форму).

2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

3. Провести разминку.

### **9.4. Требования безопасности во время занятий.**

Во время тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

1. Запереть все калитки на ледовой арене.

2. Следить за точным выполнением всех своих требований и распоряжений.

3. Не допускать катания учащихся на тесных или свободных коньках.

4. Не выпускать учащихся на лед и отпускать учащихся в раздевалки только со своего разрешения.

5. Запрещено находиться на ледовой арене при работе ледозаливочной машины.

### **9.5. Требования безопасности в аварийных случаях.**

В аварийных случаях тренер-преподаватель обязан:

1. При плохом самочувствии обучающегося прекратить занятия и вызвать через администратора медицинского работника школы.

2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать медицинского работника школы, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### **9.6. Требования безопасности по окончании занятий.**

По окончании тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

1. Отвести учащихся в раздевалку.

2. Проследить за тем, чтобы: обучающиеся приняли душ или тщательно вымыли лицо и руки с мылом; убрали спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место (или сумку).

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

**10.1. Материально-технические условия реализации Программы по виду спорта «фигурное катание на коньках».** Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку по виду спорта «фигурное катание на коньках» имеет следующие объекты инфраструктуры:

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

• Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020,

регистрационный № 61238).

✓ Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлены в таблице.

✓ Перечень необходимой спортивной экипировки для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлены в таблице 18.

✓ Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется за счет средств учреждения в соответствии с Планом физкультурных и спортивных мероприятий отделений по видам спорта Учреждения.

✓ Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля осуществляется в соответствии с графиком Учреждения.

### 10.2. Примерные требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы

№№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	количество
1.	Гантели переменной массы (3 до 5 кг.)	комплект	3
2.	Зеркало настенное (12x2 м)	комплект	1
3.	Инвентарь для заливки и уборки льда комплект	комплект	2
4.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда) штук	штук	1
5.	Лонжа переносная штук	штук	3
6.	Лонжа стационарная штук	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мини батут	штук	-
9.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	10
10.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 3 кг	комплект	4
11.	Мяч волейбольный штук	штук	5
12.	Мяч футбольный	штук	2
13.	Мяч теннисный	штук	5
14.	Обруч гимнастический	штук	5
15.	Перекладина гимнастическая	штук	1
16.	Полусфера гимнастическая	штук	6
17.	Скакалка гимнастическая	штук	5
18.	Станок для заточки коньков	штук	2
19.	Станок хореографический	комплект	2
20.	Степ для фитнеса	штук	10
21.	Фишки для разметки ледовой площадки	штук	10
22.	Эспандер	штук	10

#### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№№	Наименование	Ед. измерения	На заним.	Количество	Срок эксплуатации
1.	Ботинки для фигурного катания	пар		2	1
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар		2	1
3.	Чехлы на лезвия (коньки)	пар		1	1
<b>Обеспечение спортивной экипировкой</b>					
1.	Костюм для соревнований	штук		2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук		1	1
3.	Наколенники	пар		1	1
4.	Налокотники	пар		1	1
5.	Футболка спортивная	штук		1	1
6.	Шорты защитные	штук		1	1

### 10. 2. Кадровые условия

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фигурное катание на

коньках», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренеров-преподавателей к работе с обучающимися могут привлекаться звукорежиссеры, специалисты по акробатике, преподаватели бальных танцев, хореографы.

Во время проведения соревнований тренеры-преподаватели могут принимать участие в семинарах, проводить мастер-класс.

*Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения.*

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным стандартом «Тренер-преподаватель» утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер» утвержденный приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54319), 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, регистрационный № 22054)

Образовательный процесс осуществляют тренеры-преподаватели, имеющие высшее и среднее - специальное образование, соответствующие квалификационные категории.

*Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.*

Работники направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным планом Учреждения профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя на: - краткосрочное тематическое обучение;

- научно-практические семинары по вопросам совершенствования спортивной подготовки.

Профессиональная переподготовка и повышение квалификации работников осуществляется со следующей периодичностью:

- для лиц, осуществляющих спортивную подготовку не реже чем один раз в три года;
- для руководителей, заместителей, руководителей структурных подразделений через - не реже чем один раз в пять лет;
- повышение квалификации (квалификационной категории) через пять лет.

#### **Заключение.**

Содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки определяется соответствующей образовательной программой, самостоятельно разработанной и утвержденной Учреждением, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Представленный алгоритм составления дополнительных образовательных программ спортивной подготовки носит рекомендательный характер, создан с целью облегчить работу по разработке дополнительных программ спортивной подготовки.

Качественная разработка дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в рамках законодательного поля позволяет более эффективно достичь поставленных перед образовательным Учреждением целей.

Продуманная структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для образовательной организации позволит улучшить процесс, направленный на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствовать их спортивное мастерство и результативность в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

### 10.3. Примерный перечень информационного обеспечения Программы

Информационное обеспечение деятельности Организации - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения:

1. Средства и методы подготовки в фигурном катании на коньках. Санкт-Петербург государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. 2002 г.

Сборник научных трудов В.А. Апарин.

2. Программа «Фигурное катание на коньках для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва». Светский спорт. М, 2006 Г., И.В. Абсалямова.

3. Фигурное катание на коньках. М.: Советский спорт, 2006. - 154 с. Е.В. Жгун, И.В. Абсолямова, Хачатуров Л.С., Кандыба С.П., Агапова В.В..

4. Организационно-методические материалы спортивного сезона 2013-2014 г. Ростелеком. г. Москва, 2013 г. Методические материалы.

5. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках. М:- Советский спорт, 2013 .— 216 с; В.И Виноградова.

6. Фигурное катание на коньках. М.: Физкультура и спорт, 1985. - 271 с; Мишин А.Н.

7. Теоретические и методические основы технической подготовки и оценки компонентов программы фигуристов. Екатеринбург, УГУФК, 2014. - 57 с;

8. Сохранение, укрепление и формирование здоровья обучающихся в современном образовательном процессе: проблемы и перспективы. Материалы межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. ОГАОУ ДПО БелИРО, г. Белгород, 2013 г.

9. Обучение базовым элементам фигурного катания. Учебно-методическое пособие. Человек/SPORT. Москва, 2015 г.

10. Развитие физических способностей у юных фигуристов. Москва: Спорт, 2015. - 80 с; Тузова Е.Н.

11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках

. <https://fsrussia.ru/>.

Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov](http://www.minsport.gov).

Олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org)

Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)

Всемирное антидопинговое агентство - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

Российское антидопинговое агентство - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

Приказ Минспорта РФ № 1092 от 30.11.2022 г.