

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа по зимним видам спорта» г. Белгорода

**Описание**  
**к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки**  
**по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

**Одиночное катание (мужское, женское) 050 001 3 6 1 1 Я**

Примечание. Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин фигурного катания на коньках обозначает пол и возрастную категорию обучающихся:  
Я - все категории.

<b>Уровень образования</b>	<b>Наименование общеобразовательной программы</b>	<b>Описание программы</b>
Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», г.Белгород 2023 г.	<p>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «одиночное катание» ( мужское и женское) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденными приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1092 (далее - ФССП)..</p> <p>Программа МБУДО СШ по ЗВС является основным регламентирующим документом, охватывающим комплекс параметров подготовки фигуристов на весь многолетний период обучения, а также для содействия успешного решения задач физического воспитания детей и взрослых. Определяет комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогические условия реализации образовательной деятельности по виду спорта «фигурное катание на коньках», форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарном учебном графике, рабочих программ, оценочных и методических материалов, а также планом воспитательной работы.</p> <p>Программа предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов обучающимися по виду спорта «фигурное катание на коньках».</p> <p>Программа рассчитана на 10 летний период обучения. В реализации данной Программы участвуют дети и взрослые от 6 лет и более.</p>

Минимальный возраст зачисления детей в МБУДО СШ по ЗВС 6 лет. Максимальный возраст занимающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства составляет - 18 лет и более.

Программа раскрывает рекомендации построения, содержания и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов, приводятся планы распределения учебного материала по фигурному катанию на коньках, система контрольных нормативов и требований для перевода занимающихся в группы следующего этапа подготовки.

Программный материал излагается по следующим этапам тренировочной подготовки и продолжительности периодов обучения:

- начальной подготовки - 3 года;
- тренировочном этапе подготовки - 5 лет;
- этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.
- высшего спортивного мастерства - без ограничений

Актуальность программы спортивной подготовки «фигурное катание на коньках» направлена не только на получение знаний, умений, двигательных навыков обучающимися, а также на обеспечение организации содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

#### ***Нормативное обеспечение Программы.***

Программа разработана на основании следующих нормативных актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- приказа Министерства образования и науки РФ

от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- приказа Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1092;

- положения о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта фигурное катание на коньках, приказ Министерства спорта России от 19.12.2022 №1255);

- правил вида спорта фигурное катание на коньках.

**Целью реализации программы является** обеспечение требований ФССП, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов учебно-тренировочного процесса в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. и

**Программы** направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствования спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

Также Программа учитывает внутренние нормативные правовые акты учреждения, осуществляющего спортивную подготовку (устав, административный регламент, порядок приема и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку).

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное катание, спортивные танцы и групповое синхронное катание.

В МБУДО СШ по ЗВС учебно-тренировочный процесс осуществляется по следующей дисциплине - одиночное катание (мужское, женское).

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса фигуристов на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы (до 10 лет и более). Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки фигуристов и направлен на воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся; - подготовка из числа обучающихся судей и тренеров-преподавателей по фигурному катанию на коньках.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла учебно-тренировочного процесса.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима учебно-тренировочных мероприятий, отдыха обучающихся, обучения их в

общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование мальчиков и девочек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных обучающихся для комплектования групп по виду спорта фигурное катание на коньках;

в) просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. Для наиболее перспективных выпускников учреждение предоставляет возможность прохождения спортивной подготовки до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

В характеристике дополнительной образовательной программе определены сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количественный состав обучающихся в группах, часовой объем нагрузки, требования физической и спортивной подготовки.

Объемные показатели программы раскрывают: - виды (формы) обучения, медицинские требования к обучающимся.

Годовой план составлен с учетом соотношения видов спортивной подготовки (общей и специальной физической, технико-тактической, теоретической подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

Календарный план воспитательной работы составляется с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и направлен на формирование морально-волевых качеств, воспитание лидерских качеств, привитие навыков здорового образа жизни. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним через проведение бесед, обучающих семинаров с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий и родителями в рамках родительских собраний.

План инструкторской и судейской практики предусматривает приобщение обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Раздел. Система контроля программы:

**Требования к результатам прохождения** дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на всех этапах обучения, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

**Оценка результатов освоения** Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУДО СШ по ЗВС, реализующей Программу, 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, присвоения спортивного разряда.

Контрольные и контрольно-переводные норматив (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающимися, проходящими спортивную подготовку по годам обучения и этапам спортивной подготовки представлены с описанием нормативов (тестов) с указанием единицы результата выполнения.

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы.

В разделе рабочая программа: указан программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки с распределением часовой нагрузки по месяцам, в том числе виды упражнений.

Календарный учебно-тренировочный график, учебно-тематический план.

Примерный календарный учебно-тренировочный график составляется на учебный год МБУДО СШ по ЗВС самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Примерной программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических и восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

Программный материал для практических занятий учащихся групп этапов подготовки

		<p>представлен с описанием выполнения упражнений по физической, технической и психологической подготовке.</p>
		<p>Определены требования к материально-техническим условиям МБУДО СШ по ЗВС: оборудованию, спортивному инвентарю и экипировки спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.</p> <p>Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.</p> <p><b>Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года.</b> Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс в МБУДО СШ по ЗВС, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).</p> <p>Продолжительность 1 часа тренировочного занятия - 60 минут (астрономический час, включая 15 мин перерыв). Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работа по индивидуальным планам;</li> <li>- тренировочные сборы;</li> <li>- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;</li> <li>- инструкторская и судейская практика;</li> <li>- медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.</li> </ul> <p>Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных тренировочных сборов.</p>