

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ИМЕНИ Ю.Е. ЛЯПКИНА»
(МАУ ДО «СШОР им. Ю.Е. Ляпкина»)**

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА
на заседании педагогического совета
« 04 » мая 2023 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директор
МАУ ДО «СШОР им. Ю.Е. Ляпкина»
А.А. Бахтин
Пр. от « 05 » 05 2023 года № 243

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

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1092)

Автор-разработчик:
Инструктор-методист
О.Н. Плешкова

г.о. Балашиха

2023 г.

Содержание

I. Общие положения.....	3.
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4.
III. Система контроля.....	26.
IV. Рабочая программа по виду спорта.....	34.
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	53.
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	60.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «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 г. № 1092.

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

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 подготовка 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 Московской области;
- Обеспечение комплекса мер по достижению стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных мероприятиях.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа определяет содержание и организацию спортивной подготовки в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва имени Ю.Е. Ляпкина» (далее – МАУ ДО «СШОР им. Ю.Е. Ляпкина», учреждение).

Фигурное катание на коньках - конькобежный вид спорта, относится к сложно координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена 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).

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: одиночное катание, парное катание, танцы на льду, синхронное катание и командные соревнования.

В МАУ ДО «СШОР им. Ю.Е. Ляпкина» реализуют три вида дисциплин

- одиночное катание (номер-код спортивной дисциплины – 050 001 3 6 1 1 Я).
- Танцы на льду (номер-код спортивной дисциплины – 050 003 3 6 1 1 Я)
- Синхронное катание номер-код спортивной дисциплины – 050 004 3 8 1 1 Я

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 1. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2 - 3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 6	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3
Для спортивной дисциплины "одиночное катание"			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Для спортивных дисциплин "парное катание", "танцы на льду"			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

4. Объем Программы представлен в таблице № 2.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество	6 -	12 - 14	14 - 18	20 - 22	24 - 28	28 - 32

часов в неделю	10					
Общее количество часов в год	312 - 520	624 - 728	728 - 936	1040 - 1144	1248 - 1456	1456 - 1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

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

Учебно-тренировочные занятия проходят в групповой форме, к ним относятся: занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической, хореографической, тактической, теоретической, психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

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

Период и объем учебно-тренировочных мероприятий по виду спорта представлен в таблице 3.

Таблица №3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-	21	21

	спортивным соревнованиям				
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстанови	-	-	До 10 суток	

.	тельные мероприятия			
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	

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Соревновательная деятельность для обучающихся, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки МАУ ДО «СШОР им. Ю.Е. Ляпкина» указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной школы.

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

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

Обучающиеся получают следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения (Таблица №4).

Таблица №4

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "фигурное катание на коньках";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

6. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного дня суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного дня входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного

мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта рассматривается на Педагогическом совете до начала сезона, в рамках утвержденных ФССП нормативов) и утверждается Приказом директора. Годовой учебно-тренировочный план, согласно нормативов ФССП, представлен в таблице № 5.

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-учебно-тренировочный	Этап совершенств	Этап высшего

				этап(этап спортивной специализации)		вования спортивного мастерства	спортивно го мастерств а
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							
6 - 10	12 - 14	14 - 18	20 - 22	24 - 28	28 - 32		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного дня в часах							
2	2	2-3	2-4	2-4	2-4		
Наполняемость групп (человек)							
10 - не ограничивается в рамках ЕПС объекта		5- не ограничивается в рамках ЕПС объекта		3-не ограничивается в рамках ЕПС объекта		1 (одиночное катание), 2 (парное катание)-не ограничивается в рамках ЕПС объекта	
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.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1 - 2	1 - 3	2 - 4	7 - 9	9 - 11	9 - 11
4.	Техническая подготовка (%)	30 - 45	30 - 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.	Хореографическая подготовка	10 - 20	15 - 20	15 - 20	15 - 20	10 - 15	5 - 10
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 6	1 - 6	5 - 9	5 - 9
8.	Медицинские,	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	4 - 6

	медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)						
Общее количество часов в год	312 - 520	624 - 728	728 - 936	1040 - 1144	1248 - 1456	1456 - 1664	

7. Календарный план воспитательной работы составлен на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы представлены в таблице № 6.

Таблица №6.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренер-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного дня в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы спортсменов:	В течение года

		- 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).	
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с спортсменами и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	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-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для спортсменов, 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

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлены в таблице № 7.

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РУСАДА «Ценности спорта»	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	В течение года по запросу тренер-преподавательского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	В течение года по запросу тренер-преподавательского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
	Ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговым и правилами, и санкциями за их нарушения	В течение года по запросу тренер-преподавательского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
	Повышение осведомленности спортсменов об опасности	В течение года по запросу тренер-преподавательского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача

	допинга для здоровья		
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
Учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	В течении года. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagopal.net
	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	В течение года по запросу тренер-преподавательского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	В течение года по запросу тренер-преподавательского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
	Ознакомление с порядком проведения	В течение года по запросу тренер-	Формат лекций, бесед,

	допинг - контроль и антидопинговым и правилами, и санкциями за их нарушения	преподавательского состава	индивидуальных консультаций врача
	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	В течение года по запросу тренер-преподавательского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА1	1 раз в год	В течении года. Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил»,	1-2 раза в год	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача

	«Проверка лекарственных средств»		
	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	В течение года по запросу тренер-преподавательского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	В течение года по запросу тренер-преподавательского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговым и правилами, и санкциями за их нарушения	В течение года по запросу тренер-преподавательского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	В течение года по запросу тренер-преподавательского состава	Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача
	Антидопинговый онлайн-курс РУСАДА	Согласно срокам действия сертификатов	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими 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 нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, 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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный 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, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение 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 организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы среди занимающихся для профилактики применения допинговых средств, консультации спортивного врача. Мероприятия антидопинговой программы в Учреждении преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

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

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

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

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

На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов 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 учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике

Этап спортивной подготовки	Год спортивной подготовки	Количество часов в год	
		Судейская	Инструкторская
Этап начальной подготовки	До года	1-2	1-2
	Свыше года	1-2	1-2
Учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	2-6	2-6
	Свыше трех лет	3-8	3-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	5-11	5-11
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	6-16	6-16

Участие в показательных выступлениях. Спортсмены могут принимать участие в судействе соревнований в МАУ ДО «СШОР им Ю.Е.Ляпкина» в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсмены к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице.

№п/п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по лыжным гонкам с начинающими спортсменами. Выполнение необходимых	1.Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

	требований для присвоения звания инструктора	3.Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики поединка	
2	Освоение методики проведения спортивно - массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно - массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно - спортивных организациях	

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Начальный этап. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера.

Учебно-тренировочный этап. Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств. Средства восстановления: - педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки, переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и послесоревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов; - гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание, оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания); - психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи; - медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены.

В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна курсами, назначенные врачом спортивной медицины, меняя витаминные препараты. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

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 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).

№п/п	Этап спортивной подготовки	Средства и мероприятия	Срок реализации
1	спортивной этапах всех на Реализация подготовки	Рациональное питание: -сбалансировано по энергетической ценности; -сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); -соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена
2		Физиотерапевтические методы: -Массаж - классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный -Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ	
3		Фармакологические средства: Витамины, витаминно-минеральные комплексы.	

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "фигурное катание на коньках";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;

ежегодно выполнять 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).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "фигурное катание на коньках" и успешно применять их в ходе проведения 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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "фигурное катание на коньках";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства;

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации спортсменов по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах № 8, № 9, № 10, № 11.

Таблица № 8

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ

**ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА "ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочк и	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 3 x 10 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	количест 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
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количест во раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количест 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

Таблица №9

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ
РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ
ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА
"ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,0
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	мин, с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			120	115
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество о раз	не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество о раз	не менее	
			71	

2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Таблица №10

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ
РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА
"ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	39
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			85	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"
------	---

Таблица №11

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ
ЗВАНИЯ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА
КОНЬКАХ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Челночный бег 3 x 10 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 с толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество о раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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 на 400 м	с	не более	
			81,3	84,5
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "Мастер спорта России"			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Этап начальной подготовки.

Работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. По мере повышения квалификации спортсменов в разных периодах задачи могут быть различными.

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.

Задача этого этапа — это формирование у юных фигуристов 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.

Согласно учебно-тренировочному плану на этапе начальной подготовки рассматривают следующие виды подготовки:

1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка, способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства. Развитие гибкости, ловкости, быстроты, выносливость, сила, а также гармоничное развитие всех мышечных групп.

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 15-20 мин в чередовании с ходьбой);
- 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. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд.

1. Специально-физическая подготовка.

Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для фигурного катания на коньках.

Повышение уровня сложности выполнения элементов, таких как многооборотные прыжки, а также увеличением скорости перемещения по льду.

Упражнения специально-физической подготовки, выполняемые на этапе начальной подготовки в равновесии:

- стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону и назад;
- 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.

2. Техническая подготовка.

Процесс обучения спортсменов 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 3б в сторону на месте, с продвижением;
- исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад;
- имитации перебежки на месте, в движении;
- ласточка, пистолетик, спирали;
- бег со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

Также на данном этапе 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). Изучение 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.

Изучаемый материал представлен в виде блоков:

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

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

Блок 3: - скольжение вперед 8-10 шагов; - скольжение вперед на одной 37 ноге (на правой и левой); - «фонарики» вперед: 4 подряд; - «фонарики» назад: 4 подряд; - остановка «плугом» вперед; - повороты на двух ногах вперед-назад на месте; - остановка «плугом» с продвижением. - «слалом» вперед.

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

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

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

Блок 7: - основной шаг (попеременное многократное отталкивание); - дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд; - вращение «винт» с захода 38 беговыми назад (минимум 3 оборота); - перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов; - полу-флип; - многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.

Блок 8: - дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз; - прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной; 48 – спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге; - тулуп 1 оборот; - вальсовые тройки с левой и правой ноги; - вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота); - шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.

Блок 9: - беговые вперед и назад по восьмерке; - сальхов 1 оборот; - дуги вперед с махами: 4-6 раз; - лутц 0,5 оборота; - комбинация прыжков: перекидной – тулуп или сальхов – тулуп; - тройки назад внутрь в обе стороны; - вращение винт назад (минимум 3 оборота); - вальс по восьмерке.

Блок 10: - риттбергер 1 оборот; - комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 оборот; - вращение в волчке (минимум 3 оборота); - комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь; спираль назад наружу (по часовой и против часовой стрелки); - серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.

3. Тактическая подготовка.

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.

4. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки проводится в форме бесед и лекций до, вовремя и после тренировочных занятий с просмотром и анализом видеоматериалов, ведения дневника самоконтроля и т.д. Особое внимание уделяется мерам предупреждения травматизма, оказанию первой медицинской помощи, правилам соревнований и оценке качества исполнения элементов фигурного катания.

Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

5. Хореография.

На начальном этапе в хореографии изучается постановка головы, рук, ног, спины. Изучаются позиций, основных батманов, простых прыжков. Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Позиции ног 1, 2, 3, 5. Деми плие (полуприседание) на 1, 2, 5 позициях. Батман тандю крестом.

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

Разучивают основные танцевальные шаги и танцевальные движения танцев – галоп, подпрыгивания, повороты под музыку. Изучают основные движения разных народных танцев.

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.

Учебно-тренировочный этап подготовки.

На данном этапе увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между общефизической подготовкой, специальной физической и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается.

Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

На данном этапе фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт.

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.

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

- подготовительный этап;
- основной (соревновательный) этап;
- переходный этап.

Каждый период имеет свои конкретные задачи, в соответствии с которыми используются различные средства и методы подготовки. Особенностью обще-

подготовительного периода является достаточно большой объем специально-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.

- Задачи подготовительного периода.

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.

1.Общая физическая подготовка:

Физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических способностей, которые, так или иначе, обуславливают успех в спортивной деятельности, являясь фундаментом специальной физической подготовки. Эта сторона подготовки имеет большое значение на начальных этапах спортивного совершенствования. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности.

Высокие достижения зависят от нескольких обобщенных факторов, определяющих спортивную работоспособность. К числу важнейших относятся: высокий уровень аэробных и анаэробных энергетических возможностей, скоростно-силовой подготовленности и технического мастерства, а также фактор

специфических способностей фигуристов, обуславливающий эффективность работоспособности

К основным средствам общей физической подготовки на учебно-тренировочном этапе относятся:

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);
- бег на короткие дистанции, челночный бег и ускорения в «горку»;
- прыжки на двух и одной ноге с запрыгиванием на лестницу, многоскоки и т.д.;
- упражнения с гимнастической резинкой для разных групп мышц (спины, боковых мышц туловища, скручивание правой и левой рукой);
- упражнения на ноги на приводящие мышцы и мышцы задней поверхности бедра;
- 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. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд;
- мост из положения лежа на спине;
- полушпагат;
- стойка на лопатках. 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.).

2. Специальная физическая подготовка:

Специально физическая подготовка подразумевает под собой упражнения со следующим инвентарем и оборудованием:

- упражнение со спортивной резинкой;
- упражнение на степах;
- упражнение на спинерах для фигурного катания;
- упражнение на ротере для вращения;
- упражнение на лонже;
- упражнение на удочке (на ледовой арене).

3. Хореография:

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. Большое плие из 1, 2 и 5 позиций. Батман фраппе, батман девелопе. Пор – де – бра 3 и 4. Большой батман пуанте крестом. Большое плие по 1, 2, 4 и 5 позициям. Ронд – де – жамб партер на деми плие ан деор и ан дедан. Па – де – бурре с переменной ног (изучается лицом к станку). Адажио. Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка. Позы эфассе, круазе, 1 и 2 арабески. Ассамбле в сторону. Сиссон. Жэте. Глиссад. Падебаск. Эшшапе с переменной ног и без перемены. Па шассе. Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальман круазе. Туры в воздухе. Постановка танца на основе пройденного материала.

4. Техническая подготовка:

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.

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

Специальные имитационные упражнения помогают решать задачи технической подготовки. Подготовка произвольной программы, соответствующей требованиям ЕВСК. Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

Изучаемый материал представлен в виде блоков. Каждый блок включает систему заданий и последовательность их исполнения. Внимание уделяется:

– совершенствованию техники скольжения по нескольким направлениям (шаги, основанные на основных элементах обязательных упражнений, составление и построение дорожек шагов по прямой и по кругу, спирали простые и сложные с перетяжками с хода вперед наружу – вперед внутрь и с хода вперед внутрь – вперед наружу на правой и левой ноге с разнообразным положением рук и свободной ноги);

– изучению и овладению техникой двух-трех оборотных прыжков. Прыжки выполняются в обе стороны;

– овладению техникой вращений.

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

– совершенствованию четких подъездов и выездов из элементов;

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

Блок 1: - троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге; - повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки; - хоккейный тормоз правой или левой ногой; - подскок «козлик»; - спираль вперед на правой и левой ноге; - выпад вперед на правой и левой ноге.

Блок 2: - открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги; - передвижение по кругу ходом назад наружу, вперед наружу с левой и правой ноги; - балетный (ballet) прыжок с правой или левой ноги (прыжок в 0,5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед внутрь на другую ногу); - беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки; вращение «винт» – модификация для начинающих.

Блок 3: - передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны; - передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны; - перекидной прыжок с места; - прыжок «мазурка» с правой или левой ноги (прыжок «мазурка» – выполняется в 0,5 оборота с хода назад наружу); - через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу. Пример: исходное положение – правая нога назад наружу; - отталкивание зубцом левой ноги; приземление – через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу; - комбинация движений: беговые шаги вперед, моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад, переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; - циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.

Блок 4: - флип 1 оборот; - комбинация прыжков: риттбергер – риттбергер; - серия прыжков: перекидной – прыжок в 0,5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении «полу-шпагат» с приземлением через зубец на ход вперед внутрь; - тулуп 1 оборот; 49 – вращение «либела» (минимум 3 оборота); - комбинация вращений: вращение вперед – вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге); - тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад. Повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; - комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны).

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

5.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. 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.).

Изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности. Активная тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий. Пассивная тактика - заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями.

Принципы разработки тактического плана.

Знать своих соперников: у кого можно выиграть; против кого шансов нет; кто из соперников равного уровня.

6. Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке 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. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед. 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.

15. Учебно-тематический план представлены в таблице № 12.

Таблица № 12

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
----------------------------	----------------------------------	-------------------------------	------------------	--------------------

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

				физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь		Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май		Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь		Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание спортсменов	≈ 14/20	август		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.

				Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	$\approx 14/20$	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание спортсменов	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке спортсменов к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ спортсменов	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника спортсмена. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к

	экипировка по виду спорта			эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ спортсменов	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника спортсменов. Классификация и типы спортивных соревнований.

				Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки спортсменов.
	Подготовка спортсменов как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>
Учет соревновательной деятельности, самоанализ спортсменов	≈ 120	ноябрь	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника спортсменов. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
Подготовка спортсменов как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
Спортивные соревнования как функциональн	≈ 120	май	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных</p>

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

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.

Танцы на льду.

Фигуристы, выступающие в спортивных танцах на льду, наиболее высокорослы, преимущественно грудного телосложения, с длинными конечностями и телом, уплощенном в передне - заднем диаметре. Средняя величина длины тела у девушек – 163 см, вес тела 53 кг; у юношей рост 177 см, вес 68 кг. Критерием, определяющим уровень достижений танцевальных пар, является соотношение величины нижних конечностей партнеров. Разница в длине нижних конечностей у партнеров ведущих пар не превышает 5-8 см, т.к. большая величина этого показателя может привести к нарушению синхронности исполнения танцевальных элементов.

На тренировочных этапах создаются группы фигуристов, начинающих

специализацию в спортивных танцах на льду. Эти спортсмены уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций, спиралей и т.д. Поэтому основное направление работы тренеров со спортсменами связано с изучением, освоением и совершенствованием техники исполнения специфических движений для спортивных танцев на льду (разучивание шагов обязательных танцев, исполнение разнообразных поддержек, вращений в паре, комбинированных вращений, шагов).

Средствами ОФП и СФП для фигуристов, которые начали заниматься спортивными танцами на льду, будут упражнения, рекомендованные для фигуристов – парников, за исключением тех, которые используются для обучения поддержкам на вытянутых руках над головой, подкруток. Особое внимание надо уделить упражнениям на развитие гибкости и подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов, гибкости позвоночника. Этому способствуют занятия хореографией и специальные имитационные упражнения: выполнение партнерами отдельно и совместно поворотных элементов: моухоков и чоктау, обращая внимание на наклон тела перед поворотом, перенос ОЦТ с одной ноги на другую, удерживание равновесия после поворота; выполнение других поворотов: троечных, скобочных, крюков, выкрюков, твизлов перед зеркалом, обращая внимание на положение тела, опорной и свободной ноги, головы, рук; имитационные упражнения, направленные на создание правильной ритмической структуры движения, при которой колено опорной ноги работает очень мягко; выполнение упражнений на растяжение.

Средствами СТП для танцоров на этом этапе являются движения направленные на овладение техникой специфических танцевальных элементов, которые являются базовыми в спортивных танцах на льду (одноопорное скольжение вперед и назад, при котором отталкивание осуществляется от ноги; шассе: простое и скрещенное, скользящие шаги, беговые (progressive) шаги вперед и назад; роллы; кроссроллы; шаги на зубцах; повороты: тройки, троечные повороты по типу Американского, Европейского и Равенбургского вальсов; троечные повороты партнеров вокруг общей оси, скобки, крюки, выкрюки, моухок и чоктау (открытые, закрытые и маховые). Вращательные движения: твизлы, серии синхронных твизлов в один, два оборота в позиции бок о бок, друг за

другом, параллельно или зеркально, ходом вперед или назад; пируэты: танцевальные вращения, комбинированные вращения. Упражнения, направленные на обучение движений со сложным расположением свободной ноги по отношению к опорной: купе, пасса, аттитюд; танцевальные поддержки: стационарная поддержка по прямой, по дуге, вращающая, поддержка с вращением в обе стороны, серпантин; комбинированная поддержка; прыжки: танцевальные прыжки, небольшие прыжки, подскоки.

Весь комплекс этих движений необходимо разучить отдельно, а затем в паре (совместно) в следующих танцевальных позициях: рука в руке, вальсовая, фокстротная, танго, килиан и его модификации: обратный килиан, открытый килиан, закрытый килиан, скрещенный; «Променад» - продвижение по льду партнеров прогрессивными шагами.

К концу первого года специализации танцоры должны овладеть техникой исполнения следующих обязательных танцев: Европейский вальс, фокстрот, марш, американский вальс, квикстеп, танго. Обязательные танцы рекомендуется разделить на сегменты и разучивать каждый сегмент отдельно, затем в паре, не касаясь друг друга. После прочного усвоения шагов партнерами в отдельности, можно переходить к исполнению этих сегментов в паре в требуемой позиции. Очень важно для танцев разучивать шаги друг друга, так как в большинстве обязательных танцев они различаются. Затем можно разучивать танец целиком в паре, сначала без музыки (под счет метронома, если это возможно), потом под музыкальные варианты каждого танца

Этап совершенствования спортивного мастерства: для представителей танцев на льду в качестве средств силовой подготовки можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири) и отягощения за счет веса партнера.

Представители спортивных танцев на льду на 1-м году этапа совершенствования спортивного мастерства продолжают работу над техникой исполнения основных танцевальных движений, доводя ее до совершенной степени исполнения. Продолжают разучивание новых обязательных танцев: рокер-фокстрот, квикстеп, Вестминстерский вальс, пасодобль, Венский вальс. Совершенствуют ранее изученные танцы. Помимо обязательных танцев, уделяется внимание обучению твизлам (не менее 1-го оборота), исполняемым параллельно обоими партнерами, как минимум трем различным支撑кам продолжительностью не менее 6 секунд, одному вращению в любой позиции и хватах (минимум 3 оборота)

для обоих партнеров; дорожкам шагов по диагонали или по кругу без предписанных элементов. На этом этапе танцоры выступают в соревнованиях не только с обязательными танцами, но и с произвольной программой. Поэтому составлению программы, ее выкатыванию, и выступлению в соревнованиях должно отводиться необходимое время.

Второй этап совершенствования спортивного мастерства предусматривает овладение танцорами соревновательных композиций разряда кандидат в мастера спорта. На протяжении этого года танцоры должны выучить все обязательные танцы, которые предусмотрены классификацией и Техническим комитетом по спортивным танцам на льду ИСУ.

Для оригинального танца спортсменам необходимо освоить следующие обязательные элементы: различные поддержки продолжительностью исполнения до 6 секунд: стационарные, по прямой линии, по дуге и вращательные. Только 2 различных типа из них могут быть включены в оригинальный танец, один вариант - танцевального вращения (вращение или комбинированное вращение), две серии шагов – одна по диагонали с использованием разрешенных на каждый год хватов, другая – по продольной оси катка, где партнеры не касаются друг друга. Эта серия шагов должна включать зеркальную и (/или) сочетающуюся работу ног танцоров, два последовательных твизла на одной ноге у каждого партнера с одним шагом между ними. Все эти требуемые элементы выполняются под музыку в соответствии с ритмами, предложенными на каждый сезон техническим комитетом по спортивным танцам на льду.

Для произвольного танца следует разучить весь комплекс поддержек. Помимо указанных выше, добавляются поддержки продолжительностью до 10 секунд: по серпантину, вращательная поддержка в обе стороны, комбинированная. В танец включаются только три поддержки: две – из коротких поддержек (не более 6 секунд) и одна – из длинных (не более 10 секунд). Помимо поддержек танцорам надо освоить несколько вариантов комбинаций шагов: по продольной оси катка, по диагонали, по кругу (по часовой и против часовой стрелки), по серпантину (также по часовой или против часовой стрелки). В произвольный танец должно быть включено танцевальное или комбинированное вращение, а также одна серия параллельных твизлов. Все эти элементы, включенные в произвольный танец, должны соответствовать требованиям к количеству и другим ограничениям и выполняться под музыку, избранную танцорами.

Этап высшего спортивного мастерства. Цель этого этапа - достижение стабильных и высоких результатов на основе индивидуальной подготовки фигуристов.

Среди задач можно выделить следующие:

- дальнейшее совершенствование техники соревновательных упражнений в связи с меняющимися требованиями новой судейской системы;
- повышение функциональной возможности организма спортсменов для преодоления возрастающих нагрузок;
- овладение новыми «бонусными» элементами для повышения рейтинга технического уровня фигуристов;
- овладение элементами оригинального и произвольного танцев.

Средствами ОФП могут оставаться легкоатлетические кроссы, беговые, прыжковые упражнения: в длину, высоту и т. д. Однако на этом этапе ОФП используется крайне мало, по мере необходимости. Больше внимания уделяется СФП, с помощью которой можно поддерживать развитие необходимых физических качеств на высоком уровне. В качестве основных средств СФП можно использовать круговую тренировку с включением в «станции» подводящих и имитационных упражнений.

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

Спортивные танцы на льду отличаются от одиночного и парного катания своей специфической программой, в которую входит исполнение обязательных танцев, оригинального и произвольного танцев. На этом этапе танцоры должны владеть всем арсеналом шагов, из которых состоят обязательные танцы, определенные техническим комитетом по спортивным танцам на каждый сезон. Особое внимание в тренировочном процессе уделяется совершенствованию техники обязательных танцев и особенно исполнению танцев в музыку, выражая при этом характер и ритм танца.

Программа оригинального танца не отличается от программы по разряду кандидатов в мастера спорта (юниорская программа), поэтому совершенствуется техника всех элементов, включенных в танец на каждый сезон.

По своему содержанию произвольный танец аналогичен танцу по программе юниоров, однако количественные параметры увеличиваются. Так, следует исполнять 4 поддержки: 2 - из списка коротких поддержек и 2 - из длинных. Танцоры могут выбрать один из вариантов сочетаний

вращений и серий синхронных твизлов: 2 различных типа вращений и одну серию синхронных твизлов, или одно танцевальное вращение и 2 серии синхронных твизлов.

На этапе высшего спортивного мастерства особое внимание уделяется таким методам тренировки, которые способствуют повышению качества исполнения шагов в обязательных танцах по сегментам и всего танца, а также повышению уровней исполнения танцевальных элементов соревновательных программ за счет усложнения техники их исполнения.

Большое значение имеет постановочная работа, в которой предусматривается так же увеличение до максимальных значений оценок за компоненты программы.

Синхронное фигурное катание.

Система оценок аналогична с фигурным катанием.

Площадка - стандартный хоккейный каток.

Состав команд включает в себя 16 человек (официально — не более 6 мужчин, но некоторые турниры устанавливают иные правила, в том числе и по общему количеству).

Группы на этапах подготовки комплектуются в количестве, равном количеству спортсменов в составе команды, в соответствии с правилами фигурного катания на коньках, дисциплины синхронное катание на коньках -16 человек.

В синхронном катании есть четыре возрастные категории:

младшая категория «Преновисы» - 10-15 лет (2 разряд);

категория «Новисы» - 10-15 лет (1 разряд);

категория «Юниоры» - 13-19 лет (КМС);

категория «Сеньоры» - 15 лет и старше (МС).

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 3-х лет обучения.

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – свыше 3-х лет обучения.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства (1 года обучения).

Совершенствование общей и специальной физической подготовки, дальнейшее изучение и совершенствование техники синхронного фигурного катания, совершенствование хореографической подготовки, участие в областных, всероссийских и международных соревнованиях, выполнение норматива кандидата в мастера спорта.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие площадки для фигурного катания на коньках;

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 13);

Таблица №13

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

21.	Степ для фитнеса	штук	10
22.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
23.	Эспандер	штук	10

-спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование (таблица № 14);

Таблица №14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
3.	Чехлы			-	-	1	1	1	1	1	1

	на лезвия										
--	-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

-обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование (Таблица №15)

Таблица №15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
					количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1.	Костюм для соревнований	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Налокотники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Футбол	шту	на	-	-	1	1	1	1	1	1

	ка спортив ная	к	обучающ егося								
б.	Шорты защитн ые	шту к	на обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1

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

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

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

17. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Учреждение обеспечивает прохождение курсов повышения квалификации тренеров-преподавателей не менее, чем один раз в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы
Перечень информационного обеспечения:

1. Варданын А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994 г.

2. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989 г.

3. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975 г.

4. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод. письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969 г.

5. Ирошникова Н.И., Жгун Е. Структура недельного микроцикла на этапе ТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 1995.

6. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984 г.

7. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001 г.

8. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.

9. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» в книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994 г.

10. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990 г.

11. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.

12. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989 г.

13. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФИС.

14. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976 г.

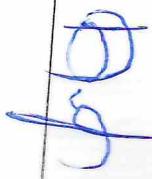
15. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004 г.
16. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», от 01.01.2023 г.
17. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004 гг.
18. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001 г.
19. Тихомиров А.К. Методика оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983 г.
20. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989 г.
21. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
22. Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте России 05.04.2016 № 41679)
23. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся 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" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238)
24. Приказа Министерства спорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16.08.2013 г. № 645
25. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 г. № 1092 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»
26. Положения о Единой всероссийской спортивной классификации

Пролито, прогумеролично и скреплено
печатлю 66 (Шедеврелат (11/000)) листов

Должност

Директор МАУ ДО «СНОР им.Ю.Е.Ялпкана»

Подпис



Бахтин А.А. /

