

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Ангарского городского округа «Спортивная школа «Ермак»

(МАУ ДО АГО СШ «Ермак»)

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА  
на заседании педагогического совета  
« 04 » 07 2023 года  
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ ДО АГО СШ «Ермак»  
А.Г. Быков  
Приказ от « 4 » 07 2023 года  
№ 26



**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:  
Заместитель директора по УВР  
МАУ ДО АГО СШ «Ермак»  
**Коробейников С.В.**

## Содержание

I. Общие положения.....	5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
III. Система контроля.....	27
IV. Рабочая программа по виду спорта фигурное катание на коньках .....	51
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	59
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» (дисциплина одиночное 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;
- 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 МАУ ДО АГО СШ «Ермак».

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

В МАУ ДО АГО СШ «Ермак» реализуют один вид дисциплины - это одиночное катание (номер-код спортивной дисциплины - 050 0013611 Я).

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

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлены в таблице № 1.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации).

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

- на этапе начальной подготовки (далее – НП) – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТЭ) – 6 лет, из них: на учебно-тренировочном этапе начальной специализации (до трех лет обучения – 3 года, свыше трех лет обучения – 3 года).
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства (далее – ССМ) – без ограничений;

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

4. Объем Программы по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлены в таблице № 2.

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 «фигурное катание на коньках» представлен в таблице № 3.

### **Структура годичного цикла**

(название и продолжительность периодов, этапов, мезо-циклов).

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

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

#### **Подготовительный период (период фундаментальной подготовки).**

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного — увеличивается.

#### **Соревновательный период.**

Соревновательный период делится на два этапа:

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

#### **Переходный период.**

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному

отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

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

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

**Таблица №1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп, чел.		Максимальный объем учебной нагрузки (учебных часов в неделю)
				минимальная	максимальная	
1	Этап начальной подготовки	Первый год	6	10	25	6
		Второй год		10	20	12
		Третий год		10	20	12
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первый год	8	5	14	14
		Второй год		5	14	14
		Третий год		5	14	16
		Четвертый год		5	12	20

		Пятый год		5	12	20
		Шестой год		5	12	20
	Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3	12	28
	Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1	8	32

**Таблица №2 Объемдополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет				
				УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	УТЭ-6		
НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	УТЭ-6	ССМ	ВСМ	
Количество часов в неделю	6	12	12	14	14	16	20	20	20	24	28
Общее количество часов в год	312	624	624	728	728	832	1040	1040	1040	1248	1456

**Таблица №3 Учебно-тренировочные мероприятия**

№ 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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-

	спортивным соревнованиям		
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Иркутской области	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в 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 по виду спорта «фигурное катание на коньках» получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения представлена в таблице № 4.

**Таблица №4 Объем соревновательной деятельности**

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 фигуристов, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам виду спорта «фигурное катание на коньках»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида «фигурное катание на коньках»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающийся, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержанием в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта фигурное катание на коньках представлен в таблице № 5

**Таблица № 5 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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	До трех лет			Свыше трех лет				
					НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
1.	Общая физическая подготовка (%)	30	30	29	15	15	14	10	10	10	9	9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17	18	18	18	18	16	12	11	11	10	7
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1	2	2	2	2	7	8	9	9	10	11
4.	Техническая подготовка (%)	32	30	30	40	40	40	43	45	45	50	55
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	3
6.	Хореографическая подготовка	14	16	16	17	17	16	16	15	15	10	5
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	1	1	1	2	2	2	3	2	2	5	5

8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	1	1	2	2	1	3	3	3	4	5
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

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

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-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 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 астрономических 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 и на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**Таблица №6 Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Догода		Свышегода								
		НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	УТЭ-6	Дотрехлет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах										
		6	12	12	14	14	16	20	20	20	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4
		Максимальная наполняемость групп (человек)										
		20	20	20	14	14	12	12	12	12	12	8
1.	Общая физическая подготовка	94	181	181	109	109	117	104	104	104	112	131
2.	Специальная физическая подготовка	53	112	112	131	131	133	125	114	114	125	102
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	13	13	15	15	58	83	94	94	112	800
4.	Техническая подготовка	100	187	187	291	291	333	448	468	468	624	44
5.	Тактическая и теоретическая, психологическая подготовка	9	19	19	29	29	33	52	52	52	38	160
6.	Хореографическая подготовка	44	100	100	123	123	133	166	156	156	125	73
7.	Инструкторская и судейская практика	3	6	6	15	15	17	31	21	21	62	73
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	15	15	8	31	31	31	50	73
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1040</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>

7. Календарный план воспитательной работы по виду спорта фигурное катание на коньках.

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы: - формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; - воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов; - привитие навыков здорового образа жизни; - формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; - развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля. Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице №7

### Таблица №7 Календарный план воспитательной работы

Составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

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

		- формирование склонности к педагогической работе;	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - 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.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные</b>	В течение года

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>на:</b> - 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;	
--	--	---	--

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных фигуристов. При этом тренер-преподаватель должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако былой неправильной из этого сделать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С.Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера-преподавателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно группировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на

то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- общение спортсменов с теми, кто имеет для них значение;
- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится четко и ясно;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте оставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать спортсменов к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

Во суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;
- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления и их взаимосвязи;
- нельзя делать поспешных и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
- суждение и оценка должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;
- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно отеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают, в конечном счете, одну и ту же задачу - способствовать полноценному развитию личности спортсмена.



В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто самособой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенности стимулирует похвалой в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям остальных членов коллектива.

Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогически правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы было обеспечено прогресс в развитии спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;
- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому тренер-преподаватель должен уметь им пользоваться с разных сторон и гибко;
- поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;
- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность, и чтобы у коллектива было такое же суждение);
- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;
- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь сознанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит общению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют, прежде всего, к сознанию и морали воспитуемого. Они

должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседа должен принимать во внимание:

- соответствие содержания беседы воспитательной задаче;
- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;

- тему

беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);

- активное участие спортсменов в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолировать и развить привычки, которые не имели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, необязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества.

Поэтому в центре методов приучения находится соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчинении интересам коллектива в поведении. Так, например, требование тренера-преподавателя в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования и внутренняя готовность и полное напряжение сил. Своим мнением и предложением лучше решить тренировочную задачу спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад имеет значение. То же надо сказать о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер-преподаватель не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимостью общего блага.

Следующий метод - поручения. Тренер-преподаватель может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду сужено характеризуется условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом

нельзя

осуществлять изолированными и отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальность тренера-преподавателя необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера-преподавателя определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует твердость принципов и норм морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер-преподаватель справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера-преподавателя - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

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

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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, 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 занимающихся 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.

**Таблица №8 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Ценности спорта	Онлайн-курс	Январь – февраль
	Принципы и ценности, связанные с чистым спортом	Беседа	По назначению
	Риски применения пищевых добавок	Беседа	По назначению
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинг	Онлайн-курс	Январь – февраль
	Права и обязанности Спортсменов и Персонала спортсмена. Принцип Строгой ответственности	Беседа	По назначению
	Последствия использования допинга, например, для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, а также санкции	Беседа	По назначению
Этап совершенствование спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		курса на образовательной платформе РУСАДА
Этап высшего спортивного мастерства	2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в регионе

#### 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 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 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.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися,

помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Для занимающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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 «фигурное катание на коньках». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медико-биологическое сопровождение спортивной подготовки направлено: на оценку состояния здоровья, на определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, на определение его функциональной подготовленности. Основой медико-биологического сопровождения является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях с регистрацией физиологических показателей.

Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят 2 раза в год (в начале и в конце учебно-тренировочного года).

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов. При этом возраст является основополагающим фактором при анализе и оценке многообразного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются



и обобщаются.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

**Этапное обследование** проводится в сроки основных периодов годичного учебно-тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях, исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставится задача оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры юных спортсменов могут проводиться ближе к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы исследования.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу спортивного совершенствования. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Это требование удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (с, м, баллы и т.д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

**Текущий контроль** проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможностей медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке.

Оценку результатов обследования должно содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Оценку состояния здоровья к занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подг

отовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы развития.

При оценке функционального состояния прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости легких, максимальной вентиляции легких и др.). При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестировующих нагрузках. В практике врачебного контроля над юными спортсменами количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд/мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы. На их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки, в котором указывается какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносятся коррекция в планы тренировок.

Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор; санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований, контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

Контроль за состоянием здоровья юных спортсменов и переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Для этого необходимо изучить представленные показатели утомления (Табл.9) и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

## Таблица 9

## Внешние признаки утомления при выполнении физических нагрузок

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появления соли на висках, на майке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимся беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге
Внимание	Хорошее, безошибочное	Неточность в выполнении команды,	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошнота

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносятся коррекция в планы тренировок.

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; -

гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание; - 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.

Средства восстановления: - педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и после соревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов; - гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня; - психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка; - медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия. 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 тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем 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).

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, 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-тренировочный 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 Иркутской области, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

– Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия

обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

– Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлены в следующих таблицах.

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.

**Таблица № 10 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурного катания на коньках»**

**1 год обучения**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			65	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее	
			50	40

2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			27	24	
3. Иные спортивные нормативы					
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа			
		«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Равновесие «Ласточка». (удержать с.)	5	3	2	1
3.2.	Приседание «пистолет» за 10 с (на правой и левой ноге)	3	2	1	0
Техническое мастерство на льду					
3.3.	Фонарик вперед (кол-во метров)	6	3	2	менее 2
3.4.	Фонарик вперед (кол-во метров)	6	3	2	менее 2
3.5.	Равновесие «Цапелка» • на правой ноге • на левой ноге (кол-во метров)	6	3	2	менее 2
3.6.	Саночки	колени согнуты на 90° не менее 5 метров	колени не согнуты на 90° не менее 3-4 метров	колени согнуты на 90° не менее 3 метров	не сидит, таз выше коленей, 1 метр
3.7.	Самокат по восьмерке	сильные толчки толчки ребрами длинные дуги правильное положение рук наклон туловища в круг	не выполнено первое требование	не выполнено первое и второе требование	не выполнено первое, второе и третье требование

**Таблица № 11 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурного катания на коньках»**

**2 год обучения**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			10,0	10,4



1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			10	6	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+3	+5	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			120	115	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			68		
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			35		
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее		
			47	37	
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			28	25	
<b>3. Иные спортивные нормативы</b>					
<b>Техническое мастерство</b>		<b>Обязательная техническая программа</b>			
		«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»
<b>Техническое мастерство в зале</b>					
3.1.	Равновесие «Ласточка». (удержать с.)	10	8	6	3
3.2.	Приседание «пистолет» за 10 с (на правой и левой ноге)	5	4	2	1
3.3.	Тур (кол-во оборотов)	1 ¼ (плотная группировка)	1 ¼	1	¼
<b>Техническое мастерство на льду</b>					
3.4.	Виращ вперед по кругу: вправо влево	реберное скольжение наклон туловища в круг без зубцов	нет наклона в круг	участие зубцов	не умение передвигаться по кругу (шаг в ритме поочередного отталкивания разными ногами); не умение вытягивать ногу после отталкивания;

					не умение держать руки развернутыми в круг.
3.5.	Вираз назад по кругу: вправо влево	реберное скольжение наклон туловища в круг без зубцов	нет наклона в круг	участие зубцов	не умение передвигаться по кругу (шаг в ритме поочередного отталкивания разными ногами) не умение вытягивать ногу после отталкивания не умение держать руки развернутыми в круг
3.6.	Циркуль вперед: вправо влево	быстрая центровка сохранение динамики	отсутствие динамики	отсутствие центровки	не умение скользить в циркуле минимум 1 оборот
3.7.	Перекидной	различные въезд-полет-выезд	нарушены характеристики выезда	не умение приземляться на одну ногу	все характеристики прыжка нарушены

**Таблица № 12 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурного катания на коньках»**

**3 год обучения**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			68	
2.2.	Прыжки на	количество раз	не менее	

	скакалке на одной ноге (за 1 мин)		35		
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее		
			47	37	
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			28	25	
3. Иные спортивные нормативы					
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа			
		«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Прыжки со скакалкой на 2-х ногах: двойной «прокрут»	10	7	3	2
3.2.	Тур (кол-во оборотов)	2	1 ½	1 ¼	1
3.3.	«Флажок» (удержать) (с.)	10	7	5	3
3.4.	Приседание «пистолет» за 10 с. (на правой и левой ноге) (кол-во раз)	7	5	3	1
Техническое мастерство на льду					
3.5.	Дуги вперед-наружу	реберность выталкивание	незавершенность дуги	нарушены все характеристики дуг	неумение скользить на наружном ребре более 2/3 рисунка
	Дуги вперед-внутри				
3.6.	Дуги назад-наружу	реберность завершенность дуги	незавершенность дуги	нарушены все характеристики дуг	неумение выполнить переход с ребра на ребро на одной ноге без помощи второй ноги
	Дуги назад-внутри				
3.7.	Каскад прыжков: 1+1	различные въезд-полет-выезд	нарушены характеристики выезда	все характеристики прыжка нарушены	неумение собирать ноги в фазе полета приземление на две ноги
3.8.	Риттбергер 1 оборот	различные въезд-полет-выезд	нарушены характеристики выезда	все характеристики прыжка нарушены	не умение собрать ноги в фазе полета приземление на две ноги
3.9.	Вращение «Волчок»	6 оборотов	4 оборота	2 оборота	не умение выполнить дугу захода на

					вращение неумение войти в положение, когда вес всего тела находится на опорной ноге
3.10.	Спираль «Флажок»	4 сек	3 сек	2 сек	не умение принять позицию флажок

**Таблица № 13 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фигурного катания на коньках»**

**1 год обучения**

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

	с места		29		26
3. Иные спортивные нормативы					
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа				
	«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»	
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Прыжки со скакалкой на 2-х ногах: двойной «прокрут»	20	15	10	5
3.2.	Прыжки со скакалкой на одной ноге: двойной «прокрут» (правая/левая)	3	2	1	0
3.3.	Тур (кол-во оборотов)	2	1 ¾	1 ½	1
3.4.	Приседание «пистолет» за 10 с. (на правой и левой ноге) (кол-во раз)	8	6	4	2
3.5.	Равновесие «Бильман» (удержать) (с.)	15	10	7	5
Техническое мастерство на льду					
3.6.	Скоба вперед-наружу – тройка назад внутрь	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	отсутствие хода после задней тройки
3.7.	Скоба вперед-внутри – тройка назад наружу	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	отсутствие хода после задней тройки
3.8.	Перетяжки назад	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	не умение выполнить переход с ребра на ребро на одной ноге без помощи второй ноги
3.9.	Двукратные тройки: вперед-наружу – назад-внутри вперед-внутри – назад-наружу	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	отсутствие хода после второй тройки
3.10.	1 Аксель	различные въезд-полет-выезд	нарушены характеристики выезда	отсутствие правильной группировки	все характеристики прыжка нарушены

				вки ног	
3.11.	Каскад: 1Флип - 1Риттбергер	различимые въезд-полет- выезд темп	нарушены характеристики выезда	все характер истики прыжка нарушен ы	явно перекрученные или явно не докрученные прыжки не умение правильно сгруппировать ноги
3.12.	Вращение «Либела»	6 оборотов	4 оборота	2 оборота	таз явно выше колен отсутствие вращения
3.13.	Спираль «Бильман» (с.)	4	3	2	отсутствие позиции «Бильман»
4. Уровень спортивной квалификации					
4.1.	Период обучения на этапе учебно- тренировочном этапе (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»			

**Таблица № 14 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фигурного катания на коньках»**

**2 год обучения**

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

	скакалке на одной ноге (за 1 мин)		39		
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее		
			45	35	
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			29	26	
<b>3. Иные спортивные нормативы</b>					
<b>Техническое мастерство</b>		<b>Обязательная техническая программа</b>			
		<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	<b>«Неудовлетворительно»</b>
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Прыжки со скакалкой на двух ногах: двойной «прокрут» (кол-во раз)	25	20	15	10
3.2.	Прыжки со скакалкой на одной ноге: двойной «прокрут» (правая/левая)	5	4	3	1
3.3.	Тур (кол-во оборотов)	2 ¼	2	1 ¾	1 ½
3.4.	Приседание «пистолет» за 10 с. (на правой и левой ноге) (кол-во раз)	8	6	4	2
3.5.	Равновесие «Бильман» (удержать) (с.)	20	10	7	5
Техническое мастерство на льду					
3.6.	Скоба вперед-наружу – тройка назад внутрь	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	отсутствие хода после задней тройки
3.7.	Скоба вперед-внутри – тройка назад наружу	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	отсутствие хода после задней тройки
3.8.	Перетяжки назад	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	не умение выполнить переход с ребра на ребро на одной ноге без помощи второй ноги
3.9.	Двукратные тройки: вперед-наружу – назад-	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	отсутствие хода после второй тройки

	внутри вперед-внутри – назад-наружу			ается	
3.10.	1 Аксель	различные въезд-полет- выезд	нарушены характеристики выезда	отсутствие правильной группировк и ног	все характеристики прыжка нарушены
3.11.	Каскад: 1Флип - 1Риттбергер	различные въезд-полет- выезд темп	нарушены характеристики выезда	все характерист ики прыжка нарушены	явно перекрученные или явно не докрученные прыжки не умение правильно сгруппировать ноги
3.12.	Вращение «Либела»	6 оборотов	4 оборота	2 оборота	таз явно выше колен отсутствие вращения
3.13.	Спираль «Бильман» (с.)	4	3	2	отсутствие позиции «Бильман»
4. Уровень спортивной квалификации					
4.1.	Период обучения на этапе учебно- тренировочном этапе (до трех лет)	с			

**Таблица № 15 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фигурного катания на коньках»**

**3 год обучения**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,0
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			120	115
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа	количество раз	не менее	
			24	21



	на спине (за 1 мин)				
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			71		
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			39		
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее		
			45	35	
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			29	26	
<b>3. Иные спортивные нормативы</b>					
<b>Техническое мастерство</b>		<b>Обязательная техническая программа</b>			
		<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	<b>«Неудовлетворительно»</b>
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Прыжки со скакалкой «на двух ногах» - двойной «прокрут» (кол-во раз)	30	25	20	15
3.2.	Прыжки со скакалкой «на одной ноге» - двойной «прокрут» (кол-во раз) (правая/левая)	6	5	4	3
3.3.	Тур (кол-во оборотов)	2,5	2 ¼	2	1 ¼
3.4.	Приседание «пистолет» за 10 с. (на правой и левой ноге) (кол-во раз)	8	6	4	2
Техническое мастерство на льду					
3.5.	Крюк ВВ-Крюк НВ – Выкрут ВВ: • на правой на левой	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	ребра не соответствуют предписанным
3.6.	Выкрут НВ Скоба ВВ – Выкрут НН – Петля ВН – тройка ВН:	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	ребра не соответствуют предписанным

	• на право на левой				
3.7.	Риттбергер в два оборота	различные въезд-полет-выезд, темп	нарушены характеристики выезда	недокрут в четверть оборота	недокрут в более чем пол-оборота
3.8.	Любой прыжок: в 2 оборота или 2,5 оборота	различные въезд-полет-выезд темп	нарушены характеристики выезда	недокрут в четверть оборота	недокрут в более чем пол-оборота
3.9.	Вращение <i>Девушки:</i> «Заклон» 2-го уровня сложности <i>Юноши:</i> «Либела» или «Волчок» со сменой ноги 2 уровня сложности	В позиции выполнено 6 и более оборотов, хорошо центрированное вращение 2-го уровня сложности	В позиции выполнено 5 оборотов. Не выше 1 уровня	В позиции выполнено менее 4 оборотов. Базовый уровень	Позиция «Заклон» принята менее чем в 2-х оборотах
3.10.	Комбинированное вращение с одной сменой ноги. 3 позиции, 2-го уровня сложности	Соответствие требованиям, вращение 2-го уровня	Не все позиции четко просматриваются	потеря равновесия, позиции не зафиксированы	отсутствие одной из позиций
3.11.	Спираль <i>Девушки:</i> «Бильман» - Перетяжка – «Бильман» или «Ласточка» . <i>Юноши:</i> «Бильман» (с)	Позиции четкие, дуги длинные	Нечеткая перетяжка Позиция после перетяжки слабо выражена	Позиция после перетяжки не выполнена, дуги короткие	Отсутствие позиций
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>					
4.1.	Период обучения на этапе учебно-тренировочном этапе (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»			

**Таблица № 16 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фигурного катания на коньках»**

**4 год обучения**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив ТГ-4	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,0
1.2.	Челночный бег 3	с	не более	

	х 10 м		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 раз	не менее		
			24	21	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			71		
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			39		
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее		
			45	35	
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			29	26	
<b>3. Иные спортивные нормативы</b>					
<b>Техническое мастерство</b>		<b>Обязательная техническая программа</b>			
		<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	<b>«Неудовлетворительно»</b>
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Прыжки со скакалкой «на одной ноге» - двойной «прокрут» (кол-во раз) (правая/левая)	10	8	6	4
3.2.	Тур (кол-во оборотов)	2,5	2 ¼	2	1 ¼
3.3.	Приседание «пистолет» за 10 с. (на правой и левой ноге) (кол-во раз)	10	8	6	4
Техническое мастерство на льду					
3.5.	Аксель 2,5 оборота	(Хорошее исполнение) на 0	на -1	<	<<, падение

3.6.	Каскад из двух прыжков в 2 оборота (2+2)	(Хорошее исполнение) на 0	на -1	<	<<, падение
3.7.	Лутц 2 оборота	(Хорошее исполнение) на 0	на -1	<	<<, падение
3.8.	Прыжок во вращении 4 уровня (Fsp 4ур.)	на +1	0	на -1	на -2, падение
3.9.	Комбинированное вращение со сменой ног 4 уровня (CCOSp 4 ур)	на +1	0	на -1	на -2, падение
3.10.	2 Блока с твизлом на разных ногах	на +1	0	на -1	на -2, падение
3.11.	Любые шаги с петлями - оба вида петель на обеих ногах	на +1	0	на -1	на -2, падение
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>					
4.1.	Период обучения на этапе учебно-тренировочном этапе (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

**Таблица № 17 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фигурного катания на коньках»**

**5 год обучения**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,0
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			120	115
1.5.	Поднимание туловища из	количество раз	не менее	
			24	21

	положения лежа на спине (за 1 мин)				
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			71		
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			39		
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее		
			45	35	
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			29	26	
<b>3. Иные спортивные нормативы</b>					
<b>Техническое мастерство</b>		<b>Обязательная техническая программа</b>			
		<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	<b>«Неудовлетворительно»</b>
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Туры исполнены каскадом – два прыжка подряд (кол-во оборотов)	2+2,5	2+2 ¼	2+2 ½	2+1 ¾ и менее
3.2.	Прыжки со скакалкой на 2-х ногах: тройной «прокрут»	5	4	3	1
Техническое мастерство на льду*					
3.4.	Аксель 2,5 оборота	на +1	0	<	<<, падение
3.5.	Тройной Сальхов (3S) или любой прыжок в 3 оборота	0	-1	<	<<, падение
3.6.	Каскад из двух прыжков в 2 оборота (2+2)	на +1	0	<	<<, падение
3.7.	Прыжок во вращении 4 уровня (Fsp 4ур.)	на +2	на +1	0	на -1
3.8.	Комбинированное вращение со сменой ног 4 уровня (CCOSp 4 ур)	на +2	на +1	0	на -1
3.9.	Блок с твизлом на разных ногах ВВ, ВН и начинающие с заднего хода	на +1	0	на -1	на -2, падение
3.10.	Шаги с петлями ВН	на +1	0	на -1	на -2, падение

	и ВВ, НН и НВ (все 4 вида петель показывать на каждой ноге)				
4. Уровень спортивной квалификации					
4.1.	Период обучения на этапе учебно-тренировочном этапе (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

\*оценки выставляются согласно по определению положительных и отрицательных JOE элементов одиночного катания

**Таблица № 18 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фигурного катания на коньках»**

**6 год обучения**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,0
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			120	115
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35

2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			29		26
3. Иные спортивные нормативы					
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа			
		«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Туры исполнены каскадом – два прыжка подряд (кол-во оборотов)	2+2,5	2+2 ¼	2+2 ½	2+1 ¾ и менее
3.2.	Прыжки со скакалкой на 2-х ногах: тройной «прокрут»	5	4	3	1
Техническое мастерство на льду*					
3.4.	Аксель 2,5 оборота	на +1	0	<	<<, падение
3.5.	Тройной Сальхов (3S) или любой прыжок в 3 оборота	0	-1	<	<<, падение
3.6.	Каскад из двух прыжков в 2 оборота (2+2)	на +1	0	<	<<, падение
3.7.	Прыжок во вращении 4 уровня (Fsp 4ур.)	на +2	на +1	0	на -1
3.8.	Комбинированное вращение со сменой ног 4 уровня (CCOSp 4 ур)	на +2	на +1	0	на -1
3.9.	Блок с твизлом на разных ногах ВВ, ВН и начинающие с заднего хода	на +1	0	на -1	на -2, падение
3.10.	Шаги с петлями ВН и ВВ, НН и НВ (все 4 вида петель показывать на каждой ноге)	на +1	0	на -1	на -2, падение
4. Уровень спортивной квалификации					
4.1.	Период обучения на этапе учебно-тренировочном этапе (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

**Таблица № 19 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации**

**(спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фигурного катания на коньках»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3.	Бег 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			85	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	



			45	38
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**Таблица № 20 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фигурного катания 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 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"			

\*оценки выставляются согласно по определению положительных и отрицательных JOE элементов одиночного катания

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

##### *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 (тестына 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 гармоническое 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 36 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 обще физической 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 годового 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 степях;
- 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 ффраппе, 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. Эпальманкруазе. 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 прикатите 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.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были

указаны ранее на тренировочном этапе. Однако на этапе совершенствования спортивного мастерства цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц.

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

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые формируют способность управлять своим телом. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок. В качестве средств физической подготовки должны широко использоваться специальные комплексы упражнений, распределенные по своей направленности по станциям, то есть «круговая» тренировка. Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Координационные способности имеют в фигурном катании важное значение. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, музыкально-эстетических и других способностей, и тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях. Высокий уровень развития координационных способностей позволяет фигуристам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

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

оптимальной разносторонности технической подготовленности и направлена на достижение высоких спортивных результатов. В начале этого этапа обучения фигуристы-одиночники совершенствуют элементы короткой и произвольной программ I разряда, а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением сложных поворотов: крюков, выкрутков, скоб. В процессе обучения предусматривается совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум одним прыжком в три оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации из двойного и тройного прыжков, выполнение разряда КМС.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

На данном этапе тренировочный процесс направлен на полную реализацию индивидуальной модели физической, функциональной, технико-тактической и психологической подготовленности спортсмена и заключается в максимальной реализации двигательного, психического и интеллектуального потенциала в условиях соревнований.

Цель этого этапа – достижение стабильных и высоких результатов на основе индивидуальной подготовки фигуристов. Задачи: – дальнейшее совершенствование техники соревновательных упражнений в связи с изменяющимися требованиями судейской системы; – повышение функциональной возможности организма спортсменов для преодоления возрастающих нагрузок; – овладение новыми «бонусными» элементами для повышения рейтинга технического уровня фигуристов; – овладение 3-4 уровнем исполнения соревновательных упражнений короткой и произвольной программ одиночного и парного катания, элементов оригинального и произвольного танцев.

Учебно-тематический план по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлен в таблице 21 на весь период обучения с указанием тематики.

**Таблица № 21 Учебно-тематический план по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической

	физического развития и укрепления здоровья человека			культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных

				соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося 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 высшегоп	<b>Всего на этапе высшего спортивного</b>	≈ 600		



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

				физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий
--	--	--	--	--

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. 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, выкрутков 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.

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.

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

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

17. Материально-технические условия реализации Программы по виду спорта «фигурное катание на коньках».

1) Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку по виду спорта «фигурное катание на коньках» имеет следующие объекты инфраструктуры:

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

2) Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлены в таблице 20.

3) Перечень необходимой спортивной экипировки для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлены в таблице 21.

4) Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения

спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется за счет средств учреждения в соответствии с Планом физкультурных и спортивных мероприятий отделений по видам спорта МАУ ДО АГО СШ «Ермак».

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

**Таблица № 20 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

/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

**Таблица №21 Обеспечение спортивныминвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование**

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 на лезвия			-	-	1	1	1	1	1	1

**Таблица №22 Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование**

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	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации

					(лет)		(лет)		(лет)		(лет)
1.	Костюм для соревнований	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Налокотники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Шорты защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## 18. 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 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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.

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

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. Антидопинговое сопровождение Московских спортсменов: Сборник учебно-информационных материалов/И.Т.Выходец, Е.В.Иконникова, П.И.Хорькин.- М.:ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд»
2. Антидопинговый справочник персонала спортсмена: Методическое пособие.-М.:ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд»
3. Антидопинговый справочник спортсмена: Методическое пособие.- М.:ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012.-40с.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям/М.М.Боген.- М.:Физкультура и спорт, 1985.-192с.
5. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
6. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
7. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975г.
8. 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, 1969г.
9. Ирошникова Н.И., Жгун Е. Структура недельного микроцикла на этапе ТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 1995.
10. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984г.
11. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.
12. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
13. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» в книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
14. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
15. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ.и спорта. Минск, 1986г.



16. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
17. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
18. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
19. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
20. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004 г.
21. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», от 01.01.2023 г.
22. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004гг.
23. Распопова Е.А. «Прыжки в воду: Примерная (учебная) программа для ДЮСШ, СДЮШОР», М., Советский спорт, 2003г.
24. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001г.
25. Тихомиров А.К. Методическая оценка физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983г.
26. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Министерство спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Российское антидопинговое агентство - <http://www.rusada.ru/>
3. Всемирное антидопинговое агентство - <https://www.wada-ama.org/>
4. Олимпийский комитет России - <http://www.roc.ru/>
5. Международный Олимпийский комитет - <http://www.olympic.org/>
6. Дополнительные материалы; <https://urait.ru/book/psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-433223>
7. «Итоговый фильм "мечта побеждать» - <https://youtu.be/KTry2NmLHSI>;
8. РУСАДА для детей - <https://rusada.ru/education/for-children/>.
9. [www.anti-doping.com](http://www.anti-doping.com)