Областное автономное учреждение дополнительного образования
Орловской области «Спортивная школа «Ледовое поколение»

УТВЕРЖДАЮ
директор ОАУ ДО ОО
СШ «Ледовое поколение»
С.С. Кирмасов
приказ 28.08.2026 г. № 87-ОД

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

Возраст: минимальный - 6-18 лет,
максимальный (этапы ССМ и ВСМ) - не ограничивается

Срок реализации программы: минимальный 9 лет,
максимальный (этапы ССМ и ВСМ) - не ограничивается

г.Орёл
2026 г.

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 спортивной дисциплине «одиночное катание» 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 08.12.2025 № 1094 (далее – ФССП) в Областном автономном учреждении дополнительного образования Орловской области «Спортивная школа «Ледовое поколение» (далее – Учреждение)

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:
начальной подготовки;
учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);
совершенствования спортивного мастерства;
высшего спортивного мастерства.

2. Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки то есть достижение максимально возможного для данного индивидуума уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта «фигурное катание на коньках» и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- рост спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Орловской области.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. 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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10 - 20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	8	6 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2 - 4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1 - 2

4. Объем Программы

В соответствии с подпунктом 3.2 Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 (ред. от 30.05.2023) «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности

по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	12	14	20	24	28
Общее количество часов в год	312	624	728	1014	1248	1456

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подго-	-	14	18	18

	товке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования		

5.3. Спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности

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.

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

Объем соревновательной деятельности

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
	Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	1	3	3	3	3
Отборочные	-	-	1	1	3	3	3
Основные	-	1	1	3	5	5	6

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

6. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки). Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом объема Программы.

Для обеспечения непрерывности (в периоды праздничных дней и отпусков тренеров-преподавателей) в учебно-тренировочный процесс на всех этапах спортивной подготовки включена самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом ОАУ ДО ОО «СШ «Ледовое поколение».

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки может осуществляться работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	12	14	20	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		6-12		2-4	1-2
1.	Общая физическая подготовка	99	144	90	95	115	132
2.	Специальная физическая подготовка	40	115	135	158	135	102
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	11	22	75	120	145
4.	Техническая подготовка	116	213	301	445	565	756
5.	Тактическая подготовка	-	1	4	6	8	10
6.	Теоретическая подготовка	8	12	18	22	15	10
7.	Психологическая подготовка	-	2	6	10	20	33
8.	Хореографическая подготовка	40	96	110	160	152	100
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	6	9	9	9
10.	Инструкторская практика	-	8	10	12	34	50
11.	Судейская практика	-	4	8	18	30	46
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	6	8	10	12	14
13.	Восстановительные мероприятия	4	8	10	20	33	49
Общее количество часов в год		**312**	**624**	**728**	**1040**	**1248**	**1456**

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	в течение года
1.3.	Беседы встречи, диспуты и другие мероприятия с известными спортсменами, тренерами, ветеранами спорта		в течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.1.	Теоретическая подготовка, практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся	Проведение бесед с обучающимися, направленных на: формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	в течение года
2.1.2.		осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.		формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.1.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	в течение года
2.2.2.		обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.		знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.		формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	

3.	**Патриотическое воспитание**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, уважение государственных символов, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях и т.д.)	Беседы встречи, диспуты и другие мероприятия с известными спортсменами, тренерами, ветеранами спорта	
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	
3.2.1.		23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.2.2.		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.2.3.		12 июня – День России	июнь
3.2.4.		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.2.5.		3 сентября – День солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь
3.2.6.		4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.2.7.		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.3.		Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.4.		Формирование уважения к российским спортсменам –героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений, навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.		развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.		развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.		развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.		развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	**Нравственное воспитание**		
5.1.	Практическая подготовка	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года

5.2.	Теоретическая подготовка	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

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

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:

- наличие запрещённой субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещённой субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- 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 запрещённой 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, размещена на информационных стендах Учреждения, а также, в актуализированном разделе «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет.

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 Учреждении;
- ежегодная оценка уровня знаний.

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися фигурным катанием на коньках молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся фигурным катанием на коньках молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в следующей таблице и реализуется, в основном, в интегрированности с учебно-тренировочным процессом и физкультурно-спортивными мероприятиями.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки			
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в фигурном катании на коньках и в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	
4.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	
5.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый-третий год	
6.	Вредные привычки и их преодоление	первый-третий	

	(беседа)	год	спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
7.	Веселые старты «Честная игра»	первый-третий год	
8.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год, второй, третий год	
9.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена (беседа)	третий год	
10.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
11.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	
12.	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Орловской области
Учебно-тренировочный этап			
1.	Ознакомление с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные международной федерацией, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) (беседа)	первый-третий год	На первом-третьем годах этапа необходимо ознакомить обучающихся с основными положениями антидопинговых документов с использованием Справочного руководства для спортсменов по всемирному антидопинговому кодексу РУСАДА. На четвёртом-шестом годах обучающиеся должны хорошо разбираться в основных правилах антидопингового законодательства, уметь пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
2.	Антидопинговая викторина «Играй честно»	первый-третий год	
3.	«Виды нарушений антидопинговых правил» (семинар)	четвёртый-шестой год	
4.	«Проверка лекарственных средств» (семинар)	четвёртый-шестой год	
5.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год, все года	Детский курс о ценностях чистого спорта РУСАДА (7-12 лет); Антидопинговый курс (13 лет и старше) Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
6.	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по согласованию	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Орловской области
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
1.	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» (семинары)	по согласованию	Необходимо согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Орловской области
2.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Антидопинговый курс (13 лет и старше)

3.	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по согласованию	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Орловской области
Мероприятия для родителей			
1.	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» (родительские собрания)	1 раз в год, все года и этапы	Для родителей несовершеннолетних обучающихся

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками. 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 обучающимся навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать обучающихся к показу упражнений. Обучающиеся должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, необходимого инвентаря и складирование его после окончания занятий). Во время проведения учебно-тренировочного занятия необходимо развивать способность обучающегося 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 обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся 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 учебно-тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед учебно-тренировочным занятием), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (учебно-тренировочным занятием).

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 этапе **совершенствования спортивного мастерства** обучающиеся должны уметь самостоятельно проводить разминку, знать упражнения и верно демонстрировать их. При занятиях с группой младшего возраста спортсмены должны помогать находить и исправлять ошибки. Самостоятельно составлять конспект занятий (разминку, основную часть и заключительную часть).

На **этапе высшего спортивного мастерства** обучающиеся должны освоить следую-

щие навыки инструкторской работы: самостоятельно проводить учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя, уметь провести подготовку младших обучающихся к соревнованиям, выполнять роль представителя спортсмена на соревнованиях. И навыки судейской работы: уметь составить положение для проведения первенства школы по фигурному катанию на коньках, уметь вести протокол выступления фигуриста, участвовать в судействе школьных соревнований совместно с тренером-преподавателем.

- Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участие в судействе официальных соревнований в составе судейской бригады.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

План инструкторской практики

Формируемые умения	Количество часов в год	
этап начальной подготовки	До года	Свыше года
1. Соблюдать правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий по виду спорта «фигурное катание на коньках». 2. Наблюдать за соблюдением правил техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, сообщать тренеру-преподавателю в случае нарушения. 3. Выполнять обязанности дежурного по группе.	4	6
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	Свыше трех лет
1. Участвовать в анализе видеоматериалов тренировочного процесса.	2	2
2. Самостоятельно проводить упражнения, подвижные игры с фигуристами НП.	2	3
3. Прикрепить 1 – 2 спортсменов младших разрядов к спортсмену, с целью обучения отдельным элементам.	-	2
4. Попытка исправлять выявленные ошибки.	2	2
5. Вести дневник самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.	2	3
6. Самостоятельно составлять комплекс тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия.	-	2
7. Индивидуально выбирать тактические действия с учетом соревновательной ситуации.	-	2
8. Самостоятельно проводить подготовительную часть тренировочного занятия.	-	2
этапы совершенствования спортивного мастерства / высшего спортивного мастерства	ССМ	ВСМ
1. Помогать тренеру-преподавателю в обучении начинающих технике фигурного катания.	12	11
2. Индивидуально работать с младшими товарищами по совершенствованию техники.	12	11
3. Вести журнал учета спортивной подготовки.	6	6
4. Самостоятельно составлять план учебно-тренировочных занятий	2	-
5. Самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочных занятий.	-	4
6. Самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке, проведение разминки.	8	-
7. Самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.	-	8

8. Индивидуально выбирать тактические действия с учетом соревновательной ситуации.	8	8

План судейской практики

Формируемые умения	Количество часов в год	
этап начальной подготовки	До года	Свыше года
1. Наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки. 2. Оценивать выполненные элементы.	-	6
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	Свыше трех лет
1. Участвовать в анализе видеоматериалов соревновательной деятельности, анализировать статистические данные выступлений на различных соревнованиях.	2	3
2. Участвовать в судействе подвижных игр.	2	2
3. Определять ошибки в скольжении и выполнении отдельных элементов обязательной и произвольной программы у спортсменов младших разрядов.	2	3
4. Участвовать в судействе соревнований «Фестиваль по фигурному катанию на коньках «Юный фигурист».	2	2
5. Оценивать выполненные элементы.	2	2
этапы совершенствования спортивного мастерства / высшего спортивного мастерства	ССМ	ВСМ
1. Участвовать в судействе школьных соревнований и соревнований «Фестиваль по фигурному катанию на коньках «Юный фигурист» в качестве главного судьи и главного секретаря.	8	8
2. Участвовать в судействе соревнований по фигурному катанию на коньках, проводимых в Орловской области	-	20
3. Оценивать выполненные элементы	8	20

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в ОАУ ДО ОО «Спортивная школа «Ледовое поколение», регулируется положениями Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
- оценку адекватности физических нагрузок состоянию их здоровья;
- профилактику и лечение заболеваний, полученных травм, медицинскую реабилитацию;
- восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), осуществляется Орловским областным врачебно-физкультурным диспансером постоянно и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования.

При организации физкультурных и спортивных мероприятий ОАУ ДО ОО «Спортивная школа «Ледовое поколение» обеспечивают их участникам медицинскую помощь.

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

Этап начальной подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности учебно-тренировочных занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на учебно-тренировочных занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность учебно-тренировочных 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 учебно-тренировочного занятия и соответствии его объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; 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 обучающихся для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с обучающимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе могут привлекаться психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические - оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические - беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Этап высшего спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические - переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и послесоревновательном 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-преподавателя, 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. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, дуовит и др.). В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна курсами, назначенные врачом спортивной медицины, меняя витаминные препараты.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

III. Система контроля

11. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением во всех группах, на всех этапах, со всеми обучающимися, в соответствии с планом работы на текущий учебный год, один раз в конце тренировочного сезона, согласно плану-графику, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Кроме вышеуказанных оснований при переводе (зачислении) на этап проводится тестирование по видам подготовки не связанным с физическими нагрузками (Приложение). Для перевода (зачисления) обучающегося на этап спортивной подготовки тестирование по видам подготовки не связанным с физическими нагрузками должно быть успешно пройдено не менее чем на 80%.

Тестирование проводится:

- **по нормативам текущего года (этапа) обучения;**
- после проведения обязательной разминки;

Перевод (зачисление) на этап обучения осуществляется на основании:

- ***на этапе начальной подготовки*** - по результатам тестов общей и специальной физической подготовки;
- ***на тренировочном этапе*** - по результатам тестов общей и специальной физической подготовки, с учетом результатов участия в официальных спортивных соревнованиях и уровня спортивной квалификации;
- ***на этапе совершенствования спортивного мастерства*** – по результатам тестов общей и специальной физической подготовки, с учетом результатов участия в официальных спортивных соревнованиях и уровня спортивной квалификации.
- ***на этапе высшего спортивного мастерства*** – по результатам тестов общей и специальной физической подготовки, с учетом результатов участия в официальных спортивных соревнованиях и уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			65		68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одой ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30		35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата	см	не более		не более	
			50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			27	24	28	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до трех лет	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3х10 м	мин, с	не более	
			9,8	10,2
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	
			122	117
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			25	22
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 более	
			45	35

2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»			

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	**Норматив свыше трех лет**	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,1
1.2.	Челночный бег 3х10 м	мин, с	не более	
			8,2	9,1
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			168	149
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			99	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			62	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не более	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			38	32
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	9,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			6.40	7.03
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,7	8,0
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	41
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			85	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фигурное катание на коньках»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			50	44
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»			

12. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

12.1. 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 начиная со второго года обучения или официальных физкультурных мероприятиях любого статуса;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

12.2. 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12.3. 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;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

12.4. 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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса».

IV. Рабочая программа

13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Перед учебно-тренировочным процессом на каждом конкретном этапе ставятся определенные задачи. В соответствии с ними строится учебно-тренировочный процесс, распределяются нагрузки разной величины и направленности, подбираются средства и методы обучения, совершенствования и контроля исходя из возрастных особенностей обучающихся.

Для обучающихся, этапа ССМ и этапа ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Представленный программный материал по этапам спортивной подготовки представляет собой структуру учебно-тренировочного процесса и носит рекомендательный характер. Программный материал по этапам спортивной подготовки способствует ориентации тренеров-преподавателей на основные аспекты, необходимые для оптимизации их профессиональной деятельности при написании рабочей программы.

13.1. Общее сведения по структуре программного материала для этапов спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках

Структура годичного цикла на этапах спортивной подготовки

Планировании годичных циклов (макроцикл) спортивной подготовки связано с ее определенной структурой и включает: микроциклы, мезоциклы.

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до

10-14 дней. Семидневные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

Типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности

Тип микроцикла	Направленность
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной физической нагрузке. Применяется на первом этапе подготовительного периода, им часто начинается мезоцикл. Отличается относительно невысокой суммарной нагрузкой по отношению к нагрузке последующих ударных микроциклов. Особенно невелика нагрузка в начале учебного года (спортивного сезона), после переходного периода. В дальнейшем, суммарная нагрузка втягивающих микроциклов может возрастать и достигать 70-75% нагрузки последующих ударных микроциклов
Ударный (развивающий)	Этот микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение основных задач видов спортивной подготовки. В силу этого ударные микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода. Широко применяются ударные микроциклы и в соревновательном периоде
Подводящий	Микроцикл направлен на непосредственную подготовку спортсмена к соревнованиям. Работа в подводящих микроциклах может воспроизводиться в режиме предстоящих соревнований, моделироваться элементы соревновательной деятельности, совершенствоваться детали технико-тактического мастерства и выделяться акцент на аспекты психологической подготовки
Соревновательный	Строится в соответствии с программой соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности. Структура и продолжительность этого микроцикла определяется спецификой соревнований, общим количеством стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, восстановительными процедурами, а могут включать и специальные учебно-тренировочные занятия
Межсоревновательный	В условиях современного спорта с исключительно насыщенным календарём соревнований часто возникает необходимость построения межсоревновательных 5-14-дневных микроциклов, в которых непосредственная подготовка к соревнованиям сочетается с учебно-тренировочной деятельностью. В зависимости от продолжительности таких микроциклов, задач этапа спортивной подготовки, состояния и индивидуальных особенностей спортсмена такие микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обусловливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных процедур

Варианты построения микроциклов:
- двухдневный – один день тренировки, один день отдыха;
- трехдневный – два дня тренировки, один день отдыха;
- четырехдневный – три дня тренировки, один день отдыха;
- семидневный – шесть дней тренировки, один день отдыха.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки.

Структура макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов – мезоцикл. Мезоцикл – это учебно-тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, позволяющий обеспечить достижение учебно-тренировочного эффекта.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительно-поддерживающий.

Втягивающие мезоциклы отличаются невысокой интенсивностью учебно-тренировочной нагрузки. Применяются в начале спортивного сезона, а также после болезни, травм, после других вынужденных или запланированных перерывов в учебно-тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы служат решению задач по повышению уровня физической, технической, тактической подготовленности обучающихся. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные мезоциклы характеризуются широким применением соревновательных и специально подготовительных упражнений.

Предсоревновательные мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Важное место отводится моделированию режима предстоящего спортивного соревнования. Эти мезоциклы характерны для периода предсоревновательной подготовки к основным стартам и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климатогеографические условия.

Соревновательные мезоциклы – структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительно-поддерживающие и восстановительно-подготовительные мезоциклы решают задачи частичной разгрузки спортсмена. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Мезоцикл состоит из микроциклов, чередующих нагрузки и отдых.

Периоды спортивной подготовки, применяемые в виде спорта «фигурное катание на коньках»

В многолетнем учебно-тренировочном процессе различают три основных периода спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря и климатических условий.

Периоды спортивной подготовки

Период спортивной подготовки	Характеристика периода	Сроки периодов (по временам года)
Подготовительный период	Повышение уровня общей физической подготовленности	весенне-летний
	Совершенствуются элементы техники передвижения на коньках. Объем средств ОФП уменьшается, но поддерживается достигнутый уровень развития основных физических качеств. Объем учебно- тренировочной нагрузки в эти месяцы постепенно повышается, увеличение интенсивности нагрузки происходит медленнее и несколько отстает от роста объема.	летне-осенний
Соревновательный период	Предсоревновательный период. Совершенствование техники, совершение тактического мастерства. Изменение объема, интенсивности специальной подготовки, а также содержания уровня ОФП находятся в тесной взаимосвязи с возрастом, уровнем подготовленности и индивидуальными особенностями обучающихся.	с 1 октября по 30 апреля

	Главная цель – достижение наивысших спортивных результатов на спортивных соревнованиях. На этот период приходится ряд основных соревнований сезона. Основные задачи соревновательного периода: стабилизация навыков в технике и приобретение соревновательного опыта. Учебно-тренировочный процесс строится на основе чередования учебно-тренировочных и соревновательных циклов. Соревновательный цикл предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки.	
Переходный период	Основное содержание учебно-тренировочных занятий составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, т.к. они препятствуют полноценному активному отдыху. Уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.	Продолжтельность до одного месяца

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности

При составлении плана конспекта учебно-тренировочного занятия необходимо уточнить конкретные задачи, комплекс физических упражнений, последовательность их выполнения, дозировку, интенсивность выполнения. Учебно-тренировочное занятие условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению поставленных задач. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма обучающегося, на достижение ими оптимального уровня работоспособности. В подготовительную часть входит: разминочный бег, общеразвивающие упражнения, имитационные подготовительные упражнения, специальные упражнения конькобежца.

Основная часть.

Основная часть учебно-тренировочного занятия направлена на решение основных задач конкретного занятия: изучение и совершенствование техники катания, стартов, поворотов, развитие общей или специальной выносливости, развитие силы, скорости и т.д. Основная часть обычно занимает наибольшее время учебно-тренировочного занятия.

Заключительная часть.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия предусматривается снижение физической нагрузки и эмоционального состояния обучающихся. Подбираются соответствующие подвижные игры, эстафеты, подводятся итоги УТЗ и при необходимости дается информация для самостоятельной работы в домашних условиях.

Техника безопасности в процессе спортивной подготовки

План-конспект учебно-тренировочного занятия.

Общие требования безопасности.

К учебно-тренировочным занятиям фигурным катанием на коньках допускаются лица не младше 6 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении учебно-тренировочных занятий фигурным катанием на коньках соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении учебно-тренировочных занятий фигурным катанием на коньках возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при падении на лед и при столкновении спортсменов друг с другом; травмы при ненадежном креплении коньков; потертости ног при неправильной подгонке ботинок и др.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

Надеть легкую, теплую, не стесняющую движения одежду и перчатки или варежки.

Проверить исправность инвентаря и крепление лезвия к ботинку. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

Снять все предметы, представляющие опасность (часы, бусы, кольца, висячие серьги).

Проверить подготовку льда, площадки к учебно-тренировочному занятию, отсутствие на месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Перед выходом к месту занятий выслушать разъяснения тренера-преподавателя правила передвижения с коньками и на коньках в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

Соблюдать интервал при движении на коньках на ледовой площадке, катке 3-4 м.

При движении по ледовой площадке запрещается резко останавливаться, а также отдыхать, находясь на пути движения других фигуристов.

При падении сгруппироваться, не выставлять вперед прямые руки.

Внимательно относится друг к другу и в случае обнаружения на лице товарища первых признаков обморожения немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

Во избежание потертостей ног не ходить на коньках, в тесной или слишком свободной обуви.

Для новичков следует применять страховку на льду каждого выполняющего самостоятельное движение, используя для этой цели - барьеры, поручни.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий

Обучающийся под руководством тренера-преподавателя должен убрать спортивный инвентарь в специальное отведенное для хранения место.

Обучающиеся должны организованно покинуть место проведения занятия (тренер-преподаватель выходит последним).

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом, переодеться в сухую, чистую одежду.

13.2. Программный материал для этапа начальной подготовки

Общие рекомендации.

На ЭНП, при обучении техническим элементам технической подготовки следует ориентироваться на необходимость освоения многообразных подготовительных упражнений. В учебно-тренировочном процессе не следует пытаться стабилизировать технику движений, добиваться стойкого двигательного навыка, позволяющего достигнуть определенных спортивных результатов. В это время у юного спортсмена закладывается разносторонняя техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. Должна быть создана среда для освоения обучающимися максимально широкого диапазона двигательных умений и навыков на основе использования игрового метода, материала различных игровых видов спорта. Широкое моторное развитие обучающихся создаёт необходимые предпосылки для долгосрочного технического совершенствования на последующих этапах.

При планировании работы, направленной на развитие различных двигательных качеств, не следует использовать узкоспециализированные упражнения. Преимущественная ориентация на разнообразные упражнения технической и координационной направленности при высокой плотности учебно-тренировочных занятий способствует разностороннему развитию различных двигательных качеств – быстроты, силы, гибкости, выносливости, координационных способностей, расширяет массив двигательной памяти, создаёт необходимые предпосылки для дальнейшего технического совершенствования и физической подготовки. Комплексы упражнений, направленных на развитие отдельных качеств, следует использовать в небольшом объеме, отводя им не более 10-15% времени учебно-тренировочных занятий.

Необходимо, чтобы соревновательная деятельность была подчинена рациональной подготовке, а не успехам в соревнованиях.

Программа спортивных соревнований должна характеризоваться эмоциональностью и разнообразием, решать задачи контроля за качеством спортивной подготовки, развития стремления юных спортсменов к спортивным соревнованиям. Особое внимание следует обратить на исключение отрицательного давления на спортсменов со стороны родителей, тренеров-преподавателей, которые нередко стимулируют детей на спортивные успехи.

Игровая деятельность способствуют проявлению индивидуальности обучающихся, формированию уникальных двигательных навыков, самобытных технико-тактических решений, а также целостному развитию физических качеств.

Программный материал этапа начальной подготовки до года

по видам спортивной подготовки и комплексам (блокам) физических упражнений

Виды спортивной подготовки	Комплекс (блок) физических упражнений
Общая физическая подготовка (далее – ОФП)	ходьба – на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, по прямой, по кругу; ходьба с пятки на носок до максимального подъема на переднюю часть стопы; круговые движения стопы на месте; подъем на переднюю часть стопы на гимнастической стенке; сидя на полу движения стопы на себя, от себя; сидя на полу движения стопы из стороны в сторону; «баланс» на круговых тренажерах; комплекс упражнений на равновесие «Часы»; наклоны вперед; выпад вперед - назад; выпад в левую, правую стороны; ходьба в полуприседе; круговые движения в коленных суставах; движения в коленях «Горнолыжник»; круговые движения с разворотом бедра на 90°; круговые движения туловищем; стоя на месте, ноги шире плеч, перенос центра тяжести с одной ноги на другую; лежа на спине, с опорой двух рук, колени подтянуты к груди, касание пола коленями из стороны в сторону; лежа на спине, одна нога прямая, другая двигается под углом 90° «по циркулю»; подвижные игры; бег – на носках, с высоким подниманием бедра, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом; прыжки – на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов с высоты 15-25 см, в длину с места, вверх через натянутую веревочку (высота 10-15 см); строевые упражнения – построения в колонну, круг, шеренгу. Строевые команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!»; ориентирование в пространстве в спортивном зале. Правый, левый угол зала,

	середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета; акробатика – группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад; висы и упоры – вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу; лазания – на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку; равновесия – стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям; общеразвивающие упражнения – без предметов: вращение и наклоны головы, упражнения на верхний плечевой пояс, упражнения на опорно-двигательный аппарат, упражнения на пресс, мышцы спины. Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе; с предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками; упражнения на развитие физических качеств: на развитие силы: отжимания: подъем туловища из исходного положения – лежа на животе (ноги закреплены); подъем туловища из исходного положения – лежа на спине (ноги закреплены); приседания – «пистолетики»; упражнения с гантелями (250 гр.), с набивным мячом (500 гр.); на развитие скорости: бег 10, 20, 30 м на время; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке; на развитие выносливость: чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс до 2000 м (без учета времени), бег до 1000 м (на результат). на развитие координационных способностей: челночный бег 3*10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад, боковой переворот; из исходного положения гимнастического «моста» поворот налево направо); подвижные игры; эстафеты; на развитие гибкости: шпагаты, «ласточки», «флажки», упражнения для формирования осанки, сгибания - разгибания, наклоны, наклоны с поворотами, махи.
Специальная физическая подготовка (далее – СФП)	Упражнения на равновесие: стоя на одной ноге - поднимание другой вперед, в сторону и назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге - поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги. Исходные положения: «ласточка», «пистолетик» и др. движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и не опорной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса. Упражнения для формирования навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны. Имитационные упражнения. Подвижные игры с элементами вращений, прыжков, статических поз, равновесия. Хореография. Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков. Упражнения у «станка». Позиции ног - 1, 2, 3, 5. Деми плие (полуприседание) - на 1, 2, 5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с деми плие. Батман жэте из 1 позиции. Препарасьон к ронд - де жамб. Ронд - де жамб, партер ан деор и андедан только по точкам (со 2 полугодия - по кругу). Батман релевелянт. Батман фондю.

	Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра. Упражнения 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.
Хореографиче-ская подготовка	Танцевальные элементы танца. Постановка танца на основе пройденного материала.
Техническая подготовка	
Изучаемый материал представлен в виде блоков. Каждый блок включает систему заданий и последовательность их исполнения. Внимание уделяется: совершенствованию техники скольжения по нескольким направлениям (шаги, основанные на основных элементах обязательных упражнений, составление и построение дорожек шагов по прямой и по кругу, спирали простые и сложные с перетяжками с хода вперед наружу-вперед внутрь и с хода вперед внутрь-вперед наружу на правой и левой ноге с разнообразным положением рук и свободной ноги); изучению и овладению техникой однооборотных прыжков. Прыжки выполняются в обе стороны; овладению техникой вращений. Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька и т.д.); совершенствованию четких подъездов и выездов из элементов; подготовке и вкатыванию программы произвольного катания на 1,5 минуты с включением вышеуказанных элементов.	
Блок 1	падать, садиться и подниматься на льду; ходьба на месте; ходьба с продвижением 8-10 шагов; чередование ходьбы и скольжения на двух ногах; глубокий присед на месте.
Блок 2	чередование ходьбы с длительным скольжением; передвижение с приседами; «фонарики»: 1 вперед - 1 назад; «фонарики» вперед: 2-3 подряд; подскок на двух ногах с места; «змейка» вперед и назад: 4-6-8 подряд.
Блок 3	скольжение вперед 8-10 шагов; скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой); «фонарики» вперед: 4-6-8 подряд; «фонарики» назад: 4-6-8 подряд; остановка «плугом» вперед; повороты на двух ногах вперед-назад на месте; остановка «плугом» с продвижением. «слалом» вперед.
Блок 4	основной шаг вперед (отталкивание ребром); «змейка» вперед на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); «змейка» назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); повороты вперед-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны); скольжение назад на одной ноге (дистанция - рост фигуриста) (на правой и на левой ноге); вращение на двух ногах: 2 оборота
Блок 5	скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста); скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция - 2 роста фигуриста); беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд; троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног;
Блок 6	дуга назад наружу (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; дуга назад внутрь (дистанция - 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног; вращение на одной ноге: 3 оборота;

	остановка наружу ребром с обеих ног; подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.
Блок 7	троечный поворот вперед внутрь с места на правой и левой ноге; повороты с хода назад на ход вперед на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки; хоккейный тормоз правой или левой ногой; подскок «козлик»; спираль вперед на правой и левой ноге; выпад вперед на правой и левой ноге.
Блок 8	открытый моухок вперед внутрь с места с правой и левой ноги; передвижение по кругу ходом назад наружу, вперед наружу с левой и правой ноги; балетный (ballet) прыжок с правой или левой ноги (прыжок в 0.5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперед внутрь на другую ногу); беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки; вращение «винт» - модификация для начинающих.
Блок 9	передвижение по кругу троечными поворотами вперед наружу в обе стороны; передвижение по кругу троечными поворотами вперед внутрь в обе стороны; перекидной прыжок с места; прыжок «мазурка» с правой или левой ноги (прыжок «мазурка» - выполняется в 0.5 оборота с хода назад наружу); через зубец на ход вперед с приземлением через зубец на ход вперед наружу. Пример: исходное положение - правая нога назад наружу; отталкивание - зубцом левой ноги; приземление - через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперед наружу. комбинация движений: беговые шаги вперед (2), моухок вперед внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад (1), переход на ребро вперед внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; циркуль вперед внутрь с правой и левой ноги.
Блок 10	основной шаг (попеременное многократное отталкивание); дуги вперед наружу и вперед внутрь: 4-6 подряд; вращение «винт» с захода беговыми назад (минимум 3 оборота); перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов; полу-флип; многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.
Блок 11	дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз; прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной; спирали вперед наружу и вперед внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге; тулуп 1 оборот; вальсовые тройки с левой и правой ноги; вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота); шассе вперед по часовой и против часовой стрелки.
Блок 12	беговые вперед и назад по восьмерке; сальхов 1 оборот; дуги вперед с махами: 4-6 раз; лутц 0.5 оборота; комбинация прыжков: перекидной - тулуп или сальхов - тулуп; тройки назад внутрь в обе стороны; вращение винт назад (минимум 3 оборота); вальс по восьмерке.
Блок 13	риттбергер 1 оборот; комбинация прыжков: перекидной - риттбергер 1 оборот; вращение в волчке (минимум 3 оборота); комбинация спиралей: спираль вперед внутрь; моухок вперед внутрь; спираль назад наружу (по часовой и против часовой стрелки); серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.
Блок 14	флип 1 оборот; комбинация прыжков: риттбергер - риттбергер;

	серия прыжков: перекидной – прыжок в 0,5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении «полу-шпагат» с приземлением через зубец на ход вперед внутрь; тулуп 1 оборот; вращение «либела» (минимум 3 оборота); комбинация вращений: вращение вперед – вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге); тройка назад наружу, моухок вперед внутрь, 3 беговых назад; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; комбинация спиралей: спираль вперед наружу, тройка вперед наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны).
Блок 15	прыжок «шпагат»; комбинация прыжков: перекидной - ойлер - сальхов; аксель; комбинация вращений: либела - волчок (общее минимальное число оборотов - 6); шаг «джаксон» (по часовой и против часовой стрелки).
Психологи-ческая подготовка	Для воспитания решительности – показ различных упражнений перед группой, режим дня и его выполнение. Для воспитания настойчивости – выполнение нормативов по физической подготовке; после неудачных попыток выполнения упражнения добиться успешного выполнения, работа в паре с более сильным фигуристом. Для воспитания выдержки – отработка техники сложного прыжка на фоне усталости, развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»). Для воспитания смелости – выполнение прыжков на более высокой скорости, показ упражнения перед группой. Для воспитания трудолюбия – выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке, поддерживание в порядке спортивного инвентаря, участие в конкурсе рисунка.

Программный материал этапа начальной подготовки свыше года

по видам спортивной подготовки и комплексам (блокам) физических упражнений

Виды спортив-ной подготовки	Комплекс (блок) физических упражнений
Общая физическая подготовка	ходьба – совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полу; - приседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки; бег – совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2х5 м, 2х10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м; прыжки – совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами 180° – ориентирование в пространстве; строевые упражнения – построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на 1 -2-й.
Акробатика	
совершенствование ранее изученных упражнений; стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо;	

висы и упоры – в висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа; упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках; лазание – по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату; равновесия – стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнаст-кой скамейки, ходьба по лежащему шнуру приседая и делая повороты.
Общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ)
ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев. ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя – ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках, опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы с выгибанием кисти кверху. ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах. ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения, сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост. ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания. ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе. ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине. ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками). ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голенями, потряхивания стопами и голенями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить). ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя – от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа. ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; и, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу). ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения

ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание – опускание таза в упоре лежа боком. ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища. ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук. ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой. ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.	
	– подвижные игры и эстафеты (баскетбол, салочки, вышибалы, эстафеты, эстафеты с мячом).
	самостоятельная работа – равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность.
Специальная физическая подготовка	Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные движения. Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно увеличивая темп. Приседания с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различными положениями рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами на положение полуприседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 450, 900, 1350 (0,5; 1 и 1,5 оборота) в обе стороны. Упражнения в равновесии. Упражнения, осложняемые большой амплитудой движений. Упражнения в равновесии, стоя на одном и двух носках, на месте и в движении. Упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках. Простые упражнения на бревне.
Хореографическая подготовка	Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 актов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. Танцевальные шаги. Хореография. Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Большое плие из 1,2 и 5 позиций. Батман фраппе, батман девелопе. Пор - де - бра 3 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полупальцы). 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 переменой ног (изучается лицом к станку). Адажио. Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка. Позы эфассе, круазе, 1и 2 арабески. Ассамбле в сторону. Сиссон. Жэте. Глиссад. Падебаск. Эшшапе с переменой ног и без перемены. Па шассе. Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальман круазе. Адажио. Туры в воздухе. Элементы танца «Полька». Постановка танца на основе пройденного материала.
Техническая подготовка	В процессе учебно-тренировочных занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, Аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками. Особое внимание следует уделять 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. Подготовка произвольной программы соответствующей требованиям ЕВСК. Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.
Тактическая подготовка	Моделирование соревновательных ситуаций, моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.).
Психологическая подготовка	Для воспитания решительности – проведение контрольных упражнений с моделированием соревновательных ситуаций. Для воспитания смелости – соревнование на льду в скорости захода на элемент, соревнование на льду в высоте исполнения элемента. Для воспитания настойчивости – освоение сложных, не удающихся с первой попытки элементов: прыжков, вращений. Для воспитания выдержки – выполнение упражнения под метроном с непривычным ритмом. Для воспитания смелости – выполнение прыжка на более высокой скорости и с большим количеством оборотов.

13.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет обучения

Общие рекомендации.

На УТЭ обучающиеся должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в спортивных соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. На УТЭ увеличивается объем тренировочной нагрузки по технической подготовке, специальной физической подготовке, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется специальной подготовке (технической подготовке, хореографической подготовке).

Средствами ОФП могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами СФП являются: специальные имитационные упражнения – имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнение «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и другое, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Особое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Цель хореографической подготовки - развивать творческие способности обучающихся, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

Основой технической подготовки обучающихся УТЭ 1-го года обучения является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворота, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». В течение года обучающиеся должны освоить прыжки: аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног.

УТЭ второго и третьего годов – способствует овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке фигуристов являются: реберное скольжение по сложному рисунку, при использовании

всей ледовой поверхности катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой.

На УТЭ совершенствуется исполнение прыжков в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

Программный материал для УТЭ до трех лет по видам спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки	Физические упражнения
Общая физическая подготовка	строевые упражнения: построения и перестроения, равнение в колонне в шеренге построения и перестроения на месте и в движении; общеразвивающие упражнения: ранее изученные, с увеличением количества повторений и усложнением исходных положений. Применяются более сложные упражнения для дальнейшего развития основных мышечных групп, совершенствования двигательных навыков, развития гибкости и координации движений. Увеличение количества повторений; акробатические и гимнастические упражнения: группировка сидя, группировка лежа, группировка в приседе, полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики, шпагаты, кувырки, стойка, перевороты, шпагаты и др. Упражнения для рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища. Упражнения на формирование рациональной осанки. Закрепление положения рациональной осанки в положениях сидя и стоя. Упражнения для правильного положения туловища при различных движениях; подвижные игры и эстафеты: баскетбол, салочки, вышибалы, эстафеты, эстафеты с мячом. Упражнения комплексного воздействия (круговая тренировка).
Специальная физическая подготовка	Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений. Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта по сигналу; бег спиной вперед, бег в стороны с различными движениями руками; передвижение скачками вперед, в стороны, назад; ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнений. Упражнения для развития координации движений: различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны вперед и назад, стоя на полупальцах; одновременные движения руками в определенном темпе. Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжком. Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах: мах ногой с различной амплитудой вперед, в сторону и назад. Упражнения для развития прыгучести: упражнения со скакалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через планку и с различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45, 90, 180,360 0), с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания. Дальнейшее совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и движении. Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки, булавы…
Хореографическая подготовка	Повторение пройденного и разучивание нового. Батман дубль фраппе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пьед. Дубль фондю. Гранд батман в позах. Изучение наклонов. Растяжки с опорой свободной ноги. Упражнения на середине (без опоры). Арабеск 3 и 4. Пор де бра. Адажио. Прыжки: ассамбле с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции. Сиссон ферме, сиссон уверт (во всех позах на месте). Баллоте на 450.

	Танцевальные шаги, тан лие на 450. Па шассе. Элементы венгерского танца. Вальсовый шаг. Постановка танца на основе пройденного материала.
Техническая подготовка	освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей; исполнение соревновательных программ (работа над составлением и вкатыванием программы. Вкатывание программы по частям и в целом. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе); имитация многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.; хореографическая подготовка (воплощение на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций); реберное скольжение с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин»; прыжки: аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какие-нибудь прыжки в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в «волчке») или в «ласточке» (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног; реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой; прыжки в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.
Тактическая подготовка	Моделирование соревновательных ситуаций: моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.).
Психологическая подготовка	Для воспитания решительности. Выполнение упражнений в соревновательной форме. Выполнение упражнений в ускоренном темпе. Исполнение по одной контрольной попытке перед группой. Проведение тренировки или отдельных упражнений в игровой форме с делением на команды. Для воспитания настойчивости. Многократное повторение выученного элемента. Исполнение на время определенного количества попыток. Исполнение упражнений на время с задачей на достижение максимального количества подходов (озвучивание рекорда). Для воспитания внимательности (концентрация внимания). Задача на устное повторение задания. Восприятие задания на слух без двигательных подсказок. Восприятие заданий визуально без устных подсказок. Оценка ошибок. Для воспитания выдержки - исполнение упражнений на максимальную продолжительность, исполнение контрольной попытки элемента после отягощающих физических упражнений, исполнение контрольной попытки под разными стартовыми номерами (первый, последний). Для воспитания трудолюбия и целеустремленности - выполнение домашнего задания, показ упражнений, ведение спортивных дневников, планирование задач подготовки вместе с тренером. Для воспитания смелости - выполнение в зале (на стадионе) упражнений с препятствием. Выполнение акробатических упражнений. Выполнение упражнений с мячом (броски и ловля). Демонстрация элемента перед группой.
Соревновательная подготовка	Участие в одних отборочных, трех контрольных, трех основных спортивных соревнованиях.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет обучения

Общие рекомендации.

Спортсмены УТЭ свыше третьего года уже должны обладать определенным уровнем физической и технической подготовленности, навыками в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций, спиралей и т.д.

Основными средствами подготовки фигуристов в одиночном катании являются – ОФП, СФП, специальная техническая подготовка (далее – СТП).

Программный материал для УТЭ свыше трех лет по видам спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки	Физические упражнения
Общая физическая подготовка	Упражнения комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).
Специальная физическая подготовка	Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений. Упражнения для развития прыгучести: прыжки через планку с прямого разбега, согнув в полете толчковую ногу, приняв в воздухе положение - «пистолетик» с приземлением на толчковую ногу; прыжки с места с резким отталкиванием на обеих ногах и на одной ноге, выпрыгивание из положения «пистолетик». Прыжки с отягощением (набивной мяч, гантели и утяжеленный пояс); прыжки с гимнастического мостика, прыжки с поворотами вправо и влево на 90, 180, 360, 540о. Упражнения для развития гибкости: маховые движения вперед, назад, в сторону с пружинистыми покачиваниями, подскоки в положении выпада, прыжки вверх, меняя ногу в воздухе. Упражнения в равновесии: на одной ноге на широкой и узкой опоре, на месте и с продвижением вперед и назад. Упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения и внимания. Упражнения скоростно-силового характера, спрыгивание в глубину с отскоком, спрыгивание с последующим выпрыгиванием; имитация прыжков в 1, 1,5, 2 оборота с места и в движении. Скоростной бег на коньках. Игры и эстафеты на льду.
Хореографическая подготовка	Вводятся упражнения на полупальцах. Адажио у станка и в упражнении на середине. Упражнения у станка. Сутеню на 900 вперед, в сторону, назад. Большой батман балансе (медленный темп). Ронд-де-жамб, ан деор и ан дедан (медленно и невысоко). Позы круазе, эффасе, атетюд, экарте назад, вперед. Второй арабеск. Упражнения (на середине) без опоры. Сутеню с поворотом, ан дедан, ан деор. Медленный поворот (тур лян) в различных позах. шэне не менее 8 оборотов. Прыжки. Эмапе на одну ногу. Жэте во всех направлениях, балансе во всех направлениях на месте (к концу года с продвижением в парах). Руаяль. Энтршакартр. Сиссон уверт (во всех позах). Со дебанс.
Техническая подготовка	Изучение и совершенствование техники фигурного катания на коньках. Ранее изученные упражнения с увеличением темпа, ритма, амплитуды движений. Повторение и совершенствование обязательных упражнений и элементов произвольного катания, пройденных в предыдущие годы. Спирали сложные и в комбинациях, включая сложные крюковые и выкрюковые повороты с различным положением туловища, рук и свободной ноги. Шаги, построенные на троечных, скобочных, крюковых и выкрюковых поворотах, вправо и влево на наружных и внутренних ребрах конька по прямой и «серпантин». Циркули. Вращения - «винт», в «ласточке», в «заклоне», вращения со сменой ног, со сменой позиций, с различным положением головы, рук и свободной ноги. Вращение «волчок» в различных комбинациях, вращение со скрещенными ногами, комбинированные вращения.

	Совершенствование прыжков в 2 оборота (Риттбергер, Сальхов, Тулуп, Аксель в 1,5 и 2,5 оборота и др.) разучивание прыжков в 3 оборота, в каскадах и прыжковых комбинациях. Прыжки во вращения - в «волчок» и в «ласточку». Овладение техникой обязательных упражнений и элементов произвольного катания, требуемых единой классификационной программой по данному разряду. Прокатывание программ под музыку в целом.
Тактическая подготовка	Ранее изученные упражнения в стандартных и усложненных условиях.
Психологическая подготовка	Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при подготовке к соревнованиям. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий фигурным катанием.
Соревновательная подготовка	Участие в трех отборочных, трех контрольных, пяти основных спортивных соревнованиях.

13.4. Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Для обучающихся этапов ССМ и ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП) – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля. Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких операций: анализ данных предшествующего сезона, выявление уровня состояния здоровья спортсмена, постановка целей и задач на планируемый период, разработка модели динамики изменения состояния спортсмена, выбор необходимых учебно-тренировочных средств и методов, распределение учебно-тренировочных нагрузок, определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки	Физические упражнения
Физическая подготовка	Дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей. Средства ОФП и СФП схожи с используемыми на учебно-тренировочном этапе.
Техническая подготовка	На первом году подготовки, на этом этапе фигуристы совершенствуют элементы короткой и произвольной программ разряда КМС, а также отдельные элементы: прыжки, каскады прыжков, комбинации вращений с одной сменой ноги, комбинации шагов с обязательным исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб. Второй год подготовки предусматривает совершенствование ранее изученных элементов, а также овладение как минимум тремя прыжками в три оборота, выполнение не менее одного каскада или комбинации из двойного и тройного прыжков КМС. Совершенствование элементов короткой программы и сбалансированной произвольной программы в соответствии с требованиями правил соревнований по разряду.
Тактическая подготовка	Моделирование соревновательных ситуаций.
Психологи ческая подготовка	Изучение методов самонастройки на предстоящую тренировочную и соревновательную деятельность (самоубеждение, самовнушение).
Соревновательная подготовка	Участие в трех отборочных, трех контрольных, пяти основных спортивных соревнованиях.

Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки	Физические упражнения
Физическая подготовка	Средствами ОФП могут оставаться легкоатлетические кроссы, беговые, прыжковые упражнения: в длину, высоту и т. д. Однако на этом этапе ОФП используется крайне мало, по мере необходимости. Больше внимания уделяется СФП, с помощью которой можно поддерживать развитие необходимых физических качеств на высоком уровне. В качестве основных средств СФП можно использовать круговую тренировку с включением в «станции» подводящих и имитационных упражнений. Наиболее важной задачей на этапе высшего спортивного мастерства является дальнейшее развитие специальной выносливости.
Техническая подготовка	совершенствование индивидуальных технико-тактических действий; совершенствование способностей к предельной мобилизации эмоциональных возможностей; совершенствование способностей к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности. В качестве основных средств интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения фигурного катания на коньках, выполняемые в условиях соревнований самого высокого уровня. В одиночном катании – это короткая программа, включающая 8 обязательных элементов со связующими шагами в соответствии с требованиями ИСУ на данный сезон; произвольная программа, состоящая из элементов, соответствующих принципу сбалансированности программы, в том числе включает не менее трех разнообразных прыжков в три оборота, не менее двух разнообразных каскадов или комбинаций из двойных и тройных прыжков. Для фигуристов-одиночников, имеющих разряд Мастер спорта международного класса, или выступающих на сериях GRAND - Prix, чемпионатах ИСУ на этом этапе необходимо освоение всех разновидностей тройных прыжков, прыжка аксель в 4,5 оборота, 2-х - 3-х различных четверных прыжков, не менее 3-х каскадов и комбинаций из тройных и четверных прыжков, оригинальных вращений, комбинированных вращений, прыжков во вращение с необычного захода, использование различных ребер конька, позиций тела, свободной ноги, рук, головы, флуктуации скорости, а также совершенствование сложных дорожек шагов, спиралей.
Тактическая подготовка	Моделирование условий спортивных соревнований
Психологи ческая подготовка	Регуляция эмоциональных состояний во время тренировочных сборов и соревнований. Методы самоубеждения и самовнушения. Саморегуляция состояний фигуристов. Методы снижения ответственности – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование условий, с которыми фигуристу предстоит встретиться в спортивных соревнованиях.
Соревновательная подготовка	Участие в трех отборочных, трех контрольных, шести основных спортивных соревнованиях.

14. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	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	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	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	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	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	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	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	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	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	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 вида спорта «фигурное катание на коньках»

15. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» относятся:

15.1. 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 Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины вида спорта "фигурное катание на коньках" – «одиночное катание», по которой осуществляется спортивная подготовка.

15.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта "фигурное катание на коньках" «одиночное катание» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие площадки для фигурного катания на коньках;

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144 н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждения, по согласованию с учредителем

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Кол-во
1.	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	на хореографический зал	1
2.	Средства для заливки и уборки льда	комплект	на Учреждение	1
3.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	на Учреждение	1
4.	Лонжа переносная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
5.	Лонжа стационарная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
7.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	на Учреждение	2
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
9.	Обруч гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
10.	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	20
12.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
13.	Станок для заточки коньков	штук	на Учреждение	2
14.	Станок хореографический	комплект	на хореографический зал	1
15.	Степ для фитнеса	штук	на тренировочный спортивный зал	10
16.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	на площадку для фигурного катания	30

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	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	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждения, по согласованию с учредителем

Спортивная экипировка, выдаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Налокотники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Шорты защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Требования к условиям реализации Программы, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям выполняются в рамках бюджетного финансирования Учреждения.

17. Кадровые условия реализации Программы.

17.1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется в соответствии с профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 N 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный N 75229), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

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

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

17.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку в Учреждении соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 N 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный N 75229), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

17.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается: освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года (пункт 2 части 5 статьи 47 Федерального закона №273-ФЗ «Об образовании в РФ»); прохождением курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте один раз в год; самообразованием на основе работы с научными изданиями и специальной литературой.

Учреждением составляется график прохождения курсов по дополнительным профессиональным программам тренерами-преподавателями.

18. Информационно-методические условия реализации Программы.

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (утвержден приказом Минспорта России № 1094 от 08.12.2025 г.).
5. Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 г № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
6. Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 г №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
7. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (утверждена приказом Минспорта России № 499 от 10.06.2026 г.).
8. Приказ Минздрава РФ от 23 октября 2020 года № 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, зани-

маться 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» (с изменениями и дополнениями)

Список литературы

Теория и методика спортивной тренировки

1. Абсолямова И.В., Жгун Е.В., Хачатуров Л.С., Кандыба С.П., Агапова В.В. Фигурное катание на коньках. – М.: Советский спорт, 2006. — 154 с.
2. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptiv№yai_sport_2_gavrilova.pdf).
3. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки / К.А.Буццичелли, пер.: М.Прокопьева. [3-е изд.]. – М.: Спорт, 2016. – 385 с.
4. Варданян А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. – М., 1994.
5. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников: метод. рекомендации. – Челябинск, 1989.
6. Виноградова В.И. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках. М:- Советский спорт, 2013.— 216 с.
7. Ланцева, Н.А. Организация и методика обучения фигурному катанию на коньках детей различных возрастных групп. Учебное пособие/ Н.А. Ланцева; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб. - СПб.: [б.и.], 2014.
8. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФИС, 1990.
9. Лосева И.И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов: Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. – Минск, 1986.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
11. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М.: ФиС, 1976. — 104 с.
12. Мишин А.Н. Фигурное катание на коньках. М.: ФиС, 1985. — 271 с.
13. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации/ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhde№ie.pdf).
14. Теоретические и методические основы технической подготовки и оценки компонентов программы фигуристов. Екатеринбург: УГУФК, 2014. — 57 с.
15. Тихомиров А.К. Методика оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов: метод. рекомендации. - М., 1983.
16. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. – М.: МОГИФК, Малаховка, 1989.
17. Тузова Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов. Москва: Спорт, 2015.-80 с.

Спортивный отбор

1. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор:теория и практика.– М.:Советский спорт, 2013.– 1056 с.

Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки хоккеистов

1. Кулиненков О. С. Биохимия в практике спорта /И.А.Лапшин. – М.: Спорт, 2018. – 184 с.
2. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / Е.Б.Сологуб. – 8-е изд. – М.: Спорт, 2018. – 624 с.

Психологическая подготовка

1. Малкин В. Спорт – это психология / Л.Рогалева. – М.: Спорт, 2015. – 177 с.
2. Юров И.А. Психофизиологические свойства спортсменов: учеб. пособие. – М.: РУСАЙНС, 2018. – 184 с.

Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки

1. Андриянова Е.Ю. Основы антидопингового обеспечения: учеб. пособие. – Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2017. – 73 с.
2. Основы антидопингового обеспечения спорта: учеб. пособие/под ред.: Э.Н.Безуглов, Е.Е.Ачкасов. – М.: Спорт: Человек, 2019. – 288 с.
3. Песков А.Н. Проблемы борьбы с допингом в спорте. – М.: Проспект, 2016. – 129 с.

Перечень Интернет-ресурсов, включая электронные базы данных

1. Министерство спорта Российской Федерации: [Электронный ресурс] URL: http://www.minsport.gov.ru/
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации: [Электронный ресурс] URL: http://minobrnauki.gov.ru/
3. Олимпийский комитет России: [Электронный ресурс] URL: http://www.roc.ru
4. Международный олимпийский комитет: [Электронный ресурс] http://www.olympic.org
5. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: [Электронный ресурс] URL: https://rusada.ru/
6. Всемирное антидопинговое агентство: [Электронный ресурс] http://www.wada-ama.org
7. Федерация фигурного катания России: [Электронный ресурс] URL: https://fsrussia.ru/
8. Портал фигурного катания: [Электронный ресурс] URL: http://www.fskate.ru/
9. Международная федерация фигурного катания: [Электронный ресурс] URL: http://www.isu.org/en/home
10. General Notes - MIF Tests. http://www.webcom.com/dnkort
11. About Levels and Testing. http://www/sk8tuff/com
12. An Introduction to Figure Skating. http://www.webcom.com/dnkort

Информационные образовательные ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: http://school-collectio№.edu.ru
2. Федеральный центр информационных образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: http://fcior.edu.ru
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] URL: http://wi№dow.edu.ru
4. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] URL: http://www.edu.ru
5. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] URL: http://www.school.edu.ru/default.asp
6. Сеть творческих учителей [Электронный ресурс] URL: http://www.it-№.ru
7. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: https://emir.gov.ru/
8. «Мой спорт» – Удобная цифровая платформа для сферы спорта: [Электронный ресурс]. URL: https://moisport.ru/

Приложение

Тестовые задания по теме: «Фигурное катание на коньках»

Для зачисления на этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (1-36)	Для зачисления на учебно-тренировочный этап свыше 3-хлет (1-24)	Для зачисления на учебно-тренировочный этап до 3-хлет (1-12)	1. К какому виду спорта относится фигурное катание? 1) санный 2) *конькобежный* + 3) слалом
			2. В каком году и в каком городе состоялись первые соревнования по фигурному катанию? 1) *В 1882 году в Вене* + 2) В 1883 году в Вене 3) В 1883 году в Англии 4) В 1882 году в Англии
			3. В каком году фигурное катание вошло окончательно в программу зимних Олимпийских видов спорта? 1) 1920 г. 2) 1921 г. 3) 1923 г. 4) *1924 г.* +
			4. Сколько дисциплин выделяют в фигурном катании? 1) 2 2) 3 3) 4 4) *5* +
			5. Какая дисциплина фигурного катания пока не входит в программу олимпийских игр, а проходит как отдельный чемпионат мира? 1) Спортивные танцы 2) *Групповое синхронное катание* + 3) Мужское одиночное катание 4) Женское одиночное катание
			6. С какого года в программу Олимпийских игр включено командные соревнования по фигурному катанию? 1) С 2020 г. 2) С 2000 г. 3) *С 2014 г.* +
			7. Из какого материала были сделаны первые коньки? 1) Дерево 2) Камень 3) Железо 4) *Кости животных* +
			8. Что представляло из себя самое первое фигурное катание? 1) Гонки на коньках 2) Изображение каких-либо фигур на льду 3) *Вычерчивание разнообразных фигур на льду, сохраняя при этом красивую позу* + 4) Катание на льду в красивой позе
			9. В каких странах появилось первое фигурное катание? 1) Азии 2) Евразии 3) *Европы* +
			10. Среди каких спортсменов проходили первые соревнования по фигурному катанию? 1) Среди женщин 2) *Среди мужчин* +
			11. Русское фигурное катание, как вид спорта зародилось… 1) *В 1865* + 2) В 1866 3) В 1867
			12. Соревнования в одиночном катании проходят в два этапа. Какие? 1) Минутная и танцевальная 2) Короткая и танцевальная 3) Длинная и произвольная 4) *Короткая и произвольная* +
			13. Какой элемент не входит в программу фигурного катания? 1) Прыжки 2) Спираль 3) Шаги 4) Вращения *5) Брасс* +
			14. Что называется спиралью в фигурном катании? 1) *Позиция на одном коньке и свободной ногой выше уровня бедра* + 2) Позиция на двух коньках и вращения в виде спирали 3) Позиция на одном коньке в течение какого-либо времени

Для зачисления на этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (1-36)	Для зачисления на учебно-тренировочный этап свыше 3-хлет (1-24)		15. Чтобы Спираль была засчитана нужно продержаться в позиции не менее 1) 3 сек. 2) 5 сек. 3) *7 сек.* +
			16. Сколько выделяют видов прыжков? 1) 4 2) 5 3) *6* +
			17. Выберите правильное название одного из видов вращения стоя. 1) Синема 2) *Заклон* + 3) Конёк
			18. Для чего служат шаги в программе фигурного катания? 1) Для разгона 2) *Для соединения элементов* + 3) Для смены элементов
			19. Какого вида шагов не бывает в фигурном катании? 1) *Двоек* + 2) Троек 3) Выкрюков 4) Петель 5) Скобок
			20. На какой срок закрепляются требования к программе фигурного катания? 1) На два сезона 2) *На сезон* + 3) Один раз на команду
			21. Что не является элементом фигурного катания 1) Флажок 2) Скобка 3) Петля 4) *Двойка* +
			22. Кто является олимпийским чемпионом 2014 в женском одиночном катании? 1) *Аделина Сотникова* + 2) Юлия Липницкая 3) Ё На Ким 4) Мао Асада
			23. Что из перечисленного является прыжком? 1) Винт 2) Кантилевер 3) *Аксель* + 4) Лассо
			24. Что является вращением? *1)* Каскад 2) Ласточка 3) Скобка 4) *Винт* +
			25. Что не является прыжком? 1) Ойлер 2) Тулуп 3) *Пистолетик* + 4) Флип
			26. Какие выставляются оценки? 1) *Техническая* + 2) Артистизм 3) *Компоненты* + 4) Общее впечатление
			27. Что из перечисленного является шагом? 1) *Моухок* + 2) Бауэр 3) Ойлер 4) Бильман
			28. Какое количество баллов спортсмен получает в качестве штрафа за ошибку? 1) *1* + 2) 2 3) 3 4) 4
			29. Какой из прыжков назван в честь фигуриста, первым исполнившим его? 1) Тулуп 2) Флип 3) *Лутц* +
			30. Вращение "Волчок" выполняется в положении 1) В положении стоя 2) *В положении сидя* + 3) В положении ласточка
			31. Сколько вращений фигурист может выполнить в соревновательной программе? 1) 1 2) 2 3) *3* + 4) 4
			32. С какого ребра нужно прыгать лутц? 1) *С внешнего* + 2) С внутреннего

Для зачисления на этапы ССМ и ВСМ			33. Какие прыжки являются зубцовыми? 1) Сальхов, риттбергер, аксель 2) Все 3) *Тулуп, флип, лутц* + 4) Флип, риттбергер, лутц
			34. На какой прыжок заходят с движения назад? 1) Лутц 2) Тулуп 3) *Аксель* + 4) Валлей
			35. Валлей это? 1) *Прыжок, похожий на риттбергер, но исполняется с внутреннего ребра правого конька*. + 2) Недокрут 3) Прыжок, который исполняется с переднего захода, а также с внешнего ребра. Похож на аксель
			36. Соревнования по фигурному катанию бывают *1) Личные* + *2) Командные* + *3) Личные и командные* +