

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ ДО «СШОР

«Северная Олимпия»

А.В. Колегов

«10» марта 2025 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

г. Сыктывкар

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1.	Характеристика вида спорта «фигурное катание на коньках», его отличительные особенности	3
2.2.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.3.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	8
2.6.	Воспитательная работа	10
2.7.	Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.8.	Инструкторская и судейская практика	14
2.9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств	16
3.	Система контроля, требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	17
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки в спортивных соревнованиях	18
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	19
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	19
4.	Рабочая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках»	22
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	22
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках»	32
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	33
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	33
6.2.	Спортивный инвентарь, спортивная экипировка для реализации этапов спортивной подготовки	34
6.3.	Кадровые условия реализации Программы	34
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	35

### Приложения 1-2.

36

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» в МАУ ДО «СПОР «Северная Олимпиада» (далее – Учреждение).

1.2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 997 (в ред. Приказа Минспорта России от 10.12.2024 № 1208) (далее – ФССП);

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

1.3. Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки фигуристов и содействует успешному решению задач физического воспитания обучающихся, учитывая специфику вида спорта «фигурное катание на коньках».

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта «фигурное катание на коньках», его отличительные особенности

Фигурное катание на коньках – конькобежный вид спорта, относится к сложно-координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду по кривым линиям на коньке той или другой ноги, реже на обоих коньках, сопряженное с переменами направлениями скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращения, прыжки, комбинация шагов, поддержка и т.д.), связанное с известной красотой постановок тела и пластичностью движений под музыку.

Основные задачи в области психофизических процессов человека, разрешаемые фигурным катанием, помимо чисто гигиенических и оздоровительных, относятся к различным группам воспитательно-образовательных задач физической культуры и сводятся к овладению экономичностью и выразительностью движений и спортивной техникой:

а) высокое совершенствование координации движений;

б) усвоение техники движений, имеющих спортивно-прикладное значение и постоянное совершенствование навыков;

в) совершенствование психомоторных качеств (сила, выносливость и ловкость) через координацию работы различных органов и различных систем - нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и органов выделения;

г) совершенствование волевых качеств - настойчивости, решительности и смелости;

д) художественное воспитание.  
Фигурное катание на коньках первый из зимних видов спорта, включенный в олимпийскую программу.

Соревнования в одиночном катании проходят в 2 этапа: первый этап – короткая программа, второй – произвольная программа.

**2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст зачисления (лет)	Минимальное максимальное занимающихся в группе	Максимальное количество тренировочных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке к концу тренировочного года
Этап начальной подготовки	1 год	6	10-20	6-10	Выполнение нормативов ОФП, СФП.
	2 год	7	10-20	12-14	Выполнение нормативов ОФП, СФП.
	3 год	8	10-20	12-14	Выполнение нормативов ОФП, СФП.
	4 год	9	10-20	12-14	Выполнение нормативов ОФП, СФП.
	1 год	8-10	6-12	14-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП. 3.2 юношеский разряд
	2 год	9-11	6-12	14-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП. 2. 1 юношеский разряд
	3 год	10-12	6-12	14-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП.
	4 год	11-13	6-12	20-22	Выполнение нормативов ОФП, СФП.
	5 год	12-14	6-12	20-22	Выполнение нормативов ОФП, СФП.
	6 год	13-15	6-12	20-22	Выполнение нормативов ОФП, СФП. I спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничения	13	2-4	24-28	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Выполнение КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничения	15	1-2	28-32	Выполнение нормативов ОФП, СФП. Выполнение МС.

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

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратно количество обучающихся, рассчитанное с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

**2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки	Связье года	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Связье трех лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	До года	Связье года	До трех лет	Связье трех лет	24-28	28-32
Общее количество часов в год	312-520	624-728	728-936	1040-1144	1248-1456	1456-1664

**2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения.

**Учебно-тренировочные занятия являются основной формой осуществления спортивной подготовки.**

Виды учебно-тренировочных занятий:

- групповые тренировочные и теоретические занятия (применяются на всех этапах спортивной подготовки);
- индивидуальные тренировочные и теоретические занятия (применяются на всех этапах спортивной подготовки);
- работа по индивидуальному плану (осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

Индивидуальные учебно-тренировочные планы применяются для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану также может осуществляться на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)			
		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 подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

### 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	-	-	До 60 суток

#### Спортивные соревнования. Виды и объем соревновательной деятельности.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся обучающимся по 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 обучающихся 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.

### Виды и объем соревновательной деятельности

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

### Иные виды (формы) обучения

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки могут применяться физкультурные мероприятия в форме:

- спартакиад;
- спортивных эстафет;
- спортивных праздников;
- игровых программ;
- Дней здоровья;
- иных мероприятий.

### 2.5. Головой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

Организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивные сезоны), в которых планируется участие обучающихся;

- использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

а) перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

б) ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации.

8

в) ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (соревнования), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

г) ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-33	20-30	10-20	9-10	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	17-20	15-20	10-15
3.	Участие в соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	7-9	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	30-45	30-45	40-45	40-45	45-50
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	2-4	3-5	2-4
6.	Хореографическая подготовка (%)	10-20	15-20	15-20	15-20	10-15
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-6	1-6	5-9
8.	Медицинские, медико-биологические,	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

9

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)					
--	--	--	--	--	--

Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки приведен в Приложении № 1 к Программе.

## 2.6. Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными фигуристам должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится параллельно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительного разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: профориентационная деятельность, здоровьесберегающая деятельность, патристическое, трудовое, нравственное воспитание обучающихся, развитие творческого мышления, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями фигуристов, с учебными заведениями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используются учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культурно-досужные, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Наиболее важным в формировании фигуриста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к предолению трудностей в учебно-тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;

- Проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические дискуссии и беседы;
- экскурсии, культурно-досужные мероприятия, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного фигуриста. Самовоспитание включает принятие самим обучающимся обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важно значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.1.	Судейская практика	Судейство спортивных соревнований различного уровня.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Проведение учебно-тренировочных занятий, мастер-классов для обучающихся этапа начальной подготовки	В течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность	Дни здоровья и спорта, спортивные праздники, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов) Акции по пропаганде здорового образа жизни, предусматривающие: - формирование ответственного отношения к своему здоровью; - установлению на здоровый образ жизни (здоровое питание, сбалансированный гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха); - формирование потребности в регулярной физической активности; - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение)	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающая воспитание в системе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности	Теоретические занятия, беседы с обучающимися, направленные на: - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением техники безопасности при занятиях фигурным катанием; - формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием в соревновательный период	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и процессы восстановления обучающихся. - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	В течение года

	(продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укреплении иммунитета)	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся	
3.1.	Теоретическая подготовка	В течение года
	Беседы, встречи, дискуссии, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, направленные на: - воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину; - воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн); - формирование готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе; - воспитание культуры поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, посвященных дням воинской славы и памятным датам России)	По плану проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достиженно спортивным результатам)	В течение года
	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, творческие конкурсы, направленные на: - развитие творческого мышления; - формирование навыков командного взаимодействия; - формирование умений и навыков, способствующих достиженно спортивным результатам; - расширение общего кругозора обучающихся	

5.	Нравственное воспитание	
5.1.	Культура поведения обучающихся во время проведения учебно-тренировочных занятий	В течение года
	Воспитание товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	
5.2.	Культура поведения обучающихся во время проведения соревнований	В течение года
	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте; - воспитание культуры спортивного поведения, толерантности и уважения к сопернику, к спортивным судьям; - правовое поведение болельщиков	

## 2.7. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Антидопинговые мероприятия направлены 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 результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достигнению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и пролонгировать 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, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта	беседа	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связыва с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо формировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической
2.	Знакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с поведением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте	беседа	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	беседа	

	Примеры соблюдения принципа fat-rfay юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в фигурном катании		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 питании спортсмена.
4.	Поощрение соблюдения принципа fat-rfay в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fat-rfay юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности	беседа	подготовки коньки 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.
5.	Пропаганда принципов fat-rfay, отклонения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств	беседа	Ежегодно в январе обучающиеся всех учебно-тренировочных проходят онлайн-курс и тестирование на сайте РУСАДА. Обучающиеся старше 14 лет проходят курс "Антидопинг". Обучающиеся в возрасте от 7 до 13 лет проходят курс "Честности спорта". <a href="https://rusada.ru/education/online-testing/">https://rusada.ru/education/online-testing/</a>
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек	беседа	
7.	Вредные привычки и их преодоление	беседа	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни	викторина	
9.	Питиена спортсмена	викторина	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями хоккеиста	беседа	
11.	Формирование критического отношения к допингу	беседа	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте	беседа	
13.	Обучение и тестирование на площадке «Портал онлайн-образования РУСАДА».	онлайн-обучение тест	

## 2.8. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебно-тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится обучающимися учебно-тренировочных групп 3-6 года обучения, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-

преподавателя в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-2 года обучения не предусмотрена.

В содержание учебно-тренировочной работы входит приобретение и освоение следующих знаний, умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в фигурном катании;
- 2) знание правил вида спорта и умение применить их на практике во время судейства соревнований в качестве судьи;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение элементов;
- 4) умение определить ошибку при выполнении элемента и исправить ее;
- 5) умение составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6) умение составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести его с обучающимися младших групп под наблюдением тренера-преподавателя;
- 7) умение составить предложение о проведении соревнований на первенство школы по фигурному катанию, вести судейскую документацию.

**План инструкторской и судейской практики** учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-6 года обучения, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования 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; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	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.	В течение года



	- формирование навыков самостоятельности; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
--	---	--

## 2.9. Мелинские, мелико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, мелико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного учебно-тренировочного цикла, состояния здоровья футболистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

*Педагогические мероприятия* - основная часть системы управления работоспособностью обучающихся в процессе тренировки и выступления в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальное соотношение различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику; сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного учебно-тренировочного этапа.

- целесообразное построение одного учебно-тренировочного занятия, учебно-тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона.

- рациональная организация и построение различных межкрупных циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих учебно-тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья футболиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного учебно-тренировочного этапа.

*Мелико-биологические мероприятия* включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

*Рациональное питание* - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

*Фармакологические препараты* способствуют интенсификации восстановительных процессов, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных и соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуются принимать комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах.

*Физиотерапевтические средства* восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физиопроцедуры (электро-, свето- и барофизиотерапия), массаж. Бани и сауны способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболываний опорно-двигательного аппарата используют *физические факторы воздействия*: электропроцедуры и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в футбольном катании служат массаж - общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

*Психологические средства восстановления*. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику футболиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния обучающихся: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной легкости вызывают у футболистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении. В такой ситуации необходимо изменить течение учебно-тренировочного процесса, исключить монотонность, односторонне за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до и после игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

*Легенческие средства восстановления* обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В футбольном катании чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещением для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда).

## 3. Система контроля, требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

### 3.1. Результаты прохождения спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям и задачам, поставленным дополнительными образовательной программой спортивной подготовки, и направляются:

а) на этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «фигурное катание на коньках»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «фигурное катание на коньках»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

б) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «фигурное катание»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фигурное катание на коньках»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;  
- укрепление здоровья.

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства на:  
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;  
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;  
- сохранение здоровья.

г) на этапе высшего спортивного мастерства на:  
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фигурное катание на коньках»;  
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;  
- сохранение здоровья.

**3.2. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

а) на этапе начальной подготовки:  
формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;  
получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «фигурное катание на коньках»;  
формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «фигурное катание на коньках»;  
повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;  
укрепление здоровья.

б) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):  
формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «фигурное катание на коньках»;  
формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фигурное катание на коньках»;  
обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;  
укрепление здоровья.

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:  
повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;  
сохранение здоровья.

г) на этапе высшего спортивного мастерства:  
повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фигурное катание на коньках»;  
обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;  
сохранение здоровья.

**3.3. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-перевольных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

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

**3.4. Контрольные и контрольно-перевольные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают возраст, пол обучающегося, а также особенности вида спорта «фигурное катание» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание».

**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
1.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,9	7,1	6,8	7,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			10,3	10,6	10,0	10,4

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее	не менее	не менее
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее	не менее	не менее
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее
			65	68		
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее
			30	35		
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	не менее	не менее	не менее
			50	40	47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	не менее	не менее	не менее
			27	24	28	25

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровня 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			
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более	не более	не более
			6,5	6,7		
1.2.	Челночный бег 3х10 м	мин, с	не более	не более	не более	не более
			9,2	9,4		
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее	не менее	не менее
			+4	+5		
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	не более	не более	не более
			122	117		
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее
			24	21		
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее
			71			
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее
			39			
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	не менее	не менее	не менее
			45	35		
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	не менее	не менее	не менее
			29	26		

3. Уровень спортивной квалификации		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровня 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/юношоры	девушки/юношорки	юноши/юношоры	девушки/юношорки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	не более	не более	не более
			8,4	9,9		
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	не более	не более	не более
			6,40	7,03		
			13,00	-		
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	не более	не более	не более
			7,7	8,0		
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	+15		
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее	не менее	не менее
			210	175		
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее
			45	39		
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее
			12	-		
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	не менее	не менее	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	не менее	не менее	не менее
			30			
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее
			85			
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	не менее	не менее	не менее
			45	38		
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	не менее	не менее	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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8,00	9,55
1.3.	Подтягивания 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 3x10 м	с	не более 7,5	7,9
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее 215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Вращение 5 оборотов	с	не более 2,77	2,55
2.2.	Многоголки 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
3.1.	<b>3. Уровень спортивной квалификации</b> Спортивное звание «мастер спорта России»			

**4. Рабочая программа по виду спорта «Фигурное катание на коньках»**

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

Тренировочные занятия проводятся на льду (размеры ледовой коробки 30x60 м), в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке), зале хороографии в форме тренировки по общепринятой схеме.

Материал для практических занятий, включенных в программу, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки по общей физической и специальной физической подготовке с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов, с учетом влияния физических нагрузок на организм спортсмена, морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортивным

максимальных результатов в соревновательной деятельности.

**Этап начальной подготовки**

**Тренировочный материал для занимающихся в группах начальной подготовки. Средствами техники-тактической подготовки. Общая техническая подготовка**  
Организация тренировочной работы в группах начальной подготовки предусматривает следующие занятия.

Данная программа является одним из документов, определяющих направленность в содержании тренировочного процесса.

Основными формами тренировочного процесса являются: тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочные сборы.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировочных занятий, составленным администрацией школы в соответствии с режимом тренировочной работы для каждой группы.

Подготовка должна осуществляться на основе следующих методических положений:

1. Строгая ответственность задач, средств и методов тренировки юных фигуристов.
2. Неуклонное возрастание объема специальной физической подготовки.
3. Неуклонный рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок
4. Строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировке юных спортсменов.

В группах начальной подготовки особое внимание следует уделять всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья юных спортсменов, формированию правильности осанки, овладению основными двигательными навыками, обучению технике фигурного катания на коньках. При подборе упражнений следует акцентировать внимание на развитии основных качеств фигуриста: быстроты, ловкости, координации движений, прыгучести и гибкости.

Большое внимание тренеру в работе с занимающимися группах следует уделять воспитанию морально-волевых качеств у юных спортсменов. Эти задачи осуществляются в течении всего процесса.

Планирование тренировочных занятий в группах осуществляется в соответствии с планами, программой и графиком расчета тренировочных часов.

Таблица № 8

Виды спортивной подготовки (часы, %)	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка	172 (33%)	218 (30%)
Специальная физическая подготовка	104 (20%)	160 (22%)
Техническая подготовка	218 (42%)	314 (43%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16 (3%)	22 (3%)
Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика	10 (2%)	14 (2%)
Общее количество часов в год	520	728

Приобретение необходимых теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности тренировки. Осознанно относятся к занятиям и выполнению заданной

тренера. Проявлять самостоятельность и творческое начало на тренировках и соревнованиях.  
 Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны владеть занимающиеся.  
 Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, семинаров. При проведении теоретических занятий необходимо учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной для них форме.  
 В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься определенные коррективы.  
 Примерный перечень тем занятий.

Таблица № 9

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	группы
1	2	3	4
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.	С-О, НП.
2.	История вида спорта. Развитие Фигурного катания на коньках.	История зарождения и развития фигурного катания на коньках как вида спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие фигурного катания в СССР. Советские и российские фигуристы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История фигурного катания в регионе, городе.	Весь период подготовки.
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности фигурным катанием на коньках, на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.	Весь период подготовки.
4.	Личная и общественная	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви.	Весь период

гигиена Закаливание организма.	Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности фигурным катанием на коньках. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеланий). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для фигурного катания на коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда фигуриста.	подготовки.
5. Правила поведения во дворе спорта.	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.	С-О и НП.
6. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Сообщение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактики применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.	С-О, НПП и УТТ.
7. Терминология фигурного катания на коньках.	Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.	С-О, НПП, УТТ.
8. Правила организации и проведения соревнований.	Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила оценки элементов при исполнении короткой и произвольной программ.	УТТ.

9.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон апетит, настроение, работоспособность, общее настроение. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомления, перетренировке. Основы спортивного массажа.	УТТ свыше трех лет.
10.	Физическая подготовка.	Краткая характеристика основных физических качеств. Особенности развития основных физических качеств фигуриста. Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.	УТТ свыше трех лет.
11.	Единая всероссийская спортивная классификация.	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.	Все группы

#### Группа начальной подготовки 1 года обучения

Для обучения принимаются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача) и сдавшие контрольные требования предшествующего этапа.

Продолжительность обучения на данном этапе составляет 3 года, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основными техникой избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для обучения на следующем, тренировочном этапе подготовки.

**Общая физическая подготовка.** Срывные упражнения, построения, ходьба в строю, повороты на месте и в движении, перестроение на месте и в движении, разминокание в строю и т.д.

Гимнастические построения и перестроения в колонну, в шеренгу. Равнение в колонне, в шеренгу, размыкание в стороны и в перед, повороты направо (налево) на месте прыжком и переступанием.

ОРУ для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Сочетание движения руками, ногами и туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сила на полу, лежа.

Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках (ноги прямые) на полупальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок; ходьба на разных сводах стопы; ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы.

Бег, прыжки. Непринуженный бег с правильной осанкой. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с высоты 30-40- см. с мягким приземлением на

обе ноги, прыжки в длину с места, в высоту и длину с небольшого разбега с мягким приземлением на обе ноги. Прыжки на скакалке

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз. Подвижные игры. Простейшие игры и эстафеты: «Передай мяч» и т.п.

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге поднимание другой вперед, в сторону, назад, те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднимание другой с движением руками; тоже с поворотами туловища, танцевальные шаги. Позы «ласточка», «пистолетик», и др. Движения на носках по очерченными линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге в разные стороны с фиксированным положением рук и плечевого пояса.

Упражнения для выработки навыков вращения: простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.

Прыжки (туры) в 0,5; 1 и 1,5 оборота без группировки и с группировкой. Имитация прыжков – перекидной в 0,5 оборота, Сальхова, Тулупа.

Игры с элементами вращений, прыжков, статических поз и равновесия. Музыкальные игры.

**Хореография.** Постановка головы и рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков.

Упражнения у станка. Позиция ног 1,2,3,5. Деми пиле (полуприседание) на 1,2, и 5 позициях. Батман танцло крестом. Батман танцло с деми пиле. Батман жете из 1 позиции. Препаран к ронд де же жамб, партер ан дюр и ан дедан только по точкам (со 2 полутопья по кругу), батман ревеянглт. Батман фондо. большой батман. Пассе. Батман сучено. Простейшие виды пор де бра.

Упражнения на середине (без опоры). Позиция рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки из 1,2 и 5 позиций. Простое адажио. Танцевальные элементы русского танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

**Спортивно-техническая подготовка.** Совершенствование техники скольжения по 4 направлениям.

Шаги, основанные на основных элементах (дуги, тройки). Составление и построение дорожек, шагов по прямой и кругу. Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, прыжок перекидной в 0,5 оборота.

Овладение техникой вращения на 2-х ногах. Совершенствование четких подездов и выездов из элементов. Работа над качеством вращения (центровка, бесшумность вращения на плоскости конька и т.д.)

Простые спирали вперед, назад с разнообразным положением рук и свободной ноги. Циркули вперед и назад на правой и левой ноге. Подготовка и вкатывание программы произвольного катания на 1,5 минуты с включением элементов разряда «Юный фигурист» согласно ЕВСК.

#### Группа начальной подготовки 2 года обучения

**Общая физическая подготовка.** Гимнастические упражнения. Упражнения без предмета. Упражнения для рук, плечевого пояса, в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.

Закрепление правильной осанки в положении стоя и сидя. Упражнения для правильного положения туловища при различных движениях.

Упражнения для развития подвижности в суставах ног: прыжковые упражнения: прыжки с длинной и короткой скакалкой; прыжки с доставанием подвешенных предметов с места, с шага, прыжки с места в длину. Подскоки на мягком грунте и песке на обеих ногах и с ноги на ногу (с акцентом на высоту прыжка).

Хольба, бег, прыжки. Хольба обычным шагом с различными положениями рук (на плечах, за голову на пояс и т.д.), сохраняя правильно осанку; хольба, высоко поднимая колени; хольба скрестным шагом, выпадом, в приседе, приставными шагами, с различным движением рук, ног, туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, большими резиновыми, волейбольными и набивными мячами броски снизу вперед, снизу назад через голову, снизу в сторону, перебрасывание и ловля мяча парами и группами по кругу. Эстафеты с мячами.

Акробатические упражнения. Группировка сила, лежа на спине и в приседе. Кувырки вперед и назад, в сторону (в группировке) в положении сидя.

Переворот вперед боком (левым и правым) - «колесо».

Прыжок «бедуинский» (это же и в других старших группах).

Подвижные игры и эстафеты с включением специальных упражнений. Игры и эстафеты на площадке. Игры с мячом, музыкальные игры.

**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 различным положением рук, вставание из положения «пистолетка»; прыжки вверх толчком двумя ногами из положения подпрыска 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 достижением повышенного предмета; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 45, 90 и 135 (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.

Хореографические и гимнастические волевые упражнения на 4 и 8 тактов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. Танцевальные шаги.

Скоростное скольжение на коньках по площадке для выработки скорости и выносливости. Игры и эстафеты на коньках с включением элементов произвольного катания.

**Хореографическая подготовка.** Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Большое пише из 1,2 и 5 позиций. Батман фразе, батман девелопте. Пор-де-бра из 3 и 4 (во 2 полутопии можно ввести полуалыца). Большой батман прыгане крестом. Большое пише 1,2,4 и 5 позициям.

Ронд-де-жамб партнер на леми пише и ан делан. Па-де-бурре с переменной ног (изучается лицом к станку). Адажио. Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка. Позы эфасе, круазе, 1 и 2 арабески.

Ассамбле в сторону. Сиссон. Жере. Гиссад. Палебаск. Эпашпе с переменной ног и безпеременя. Па шаесе. Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальман круазе. Адажио. Туры в воздухе.

Элементы танца «толька». Постановка танца на основе пройденного материала. **Спортивно-техническая подготовка.** Совершенствование техники скольжения по 4-м направлениям. Шаги, основанные на различных дугах, тройках и других поворотах.

Составление дорожек шагов по прямой, по кругу.

Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флишп, Ойлер, Лутц, шпата.

Изучение и составление прыжковых каскадов и комбинаций из ранее пройденных прыжков, например: Сальхов-Тулуп, перекидной-Ойлер-Риттбергер, Лутц-Тулуп и т.п.

Изучение техники вращений стоя на одной ноге (винт), волчок, либела.

Совершенствование правильных подьездов и выездов из элементов.

Совершенствование качества вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька, скорость и т.д.)

Освоение сложных вращений и различных комбинаций: либела-волчок, волчок-винт, волчок со сменной ног, прыжок в волчок.

Спираль с ходу вперед наружу, вперед внутрь и сходу вперед внутрь, вперед наружу на правой и левой ногах с разнообразным положением рук и свободной ноги.

Пирюли вперед и назад, наружу и внутрь.

Подготовка отдельных частей программы, целых произвольных программ и вкатывание их под музыку.

Произвольная программа по 3 юн. разряду должна исполняться в течение 2-х минут и должна включать не менее 6-8 элементов; 3 прыжка в 1 оборот, 1 каскад или комбинация прыжков в 1 оборот, вращение стоя на 1 ноге, спираль вперед и назад по дугам со сменной ноги согласно ЕВСК.

**Группа начальной подготовки 3 года обучения.**

**Общая физическая подготовка.** Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на гимнастической стенке для развития гибкости, укрепления мышц туловища, выработки осанки и координации движений.

Упражнения с партнером на равновесие, на растягивание, для укрепления плечевого пояса, несложные упражнения с сопротивлением. Упражнения в лазании, смешанных и простых видах, на перекладине и на кольцах.

Упражнения на бревне и скамейке для развития равновесия. Обычная хольба на полуалыцах с различными движениями рук и позами.

Акробатические упражнения. Повторение упражнения предыдущей группы и изучение новых несложных элементов для развития гибкости, ловкости и координации движений. Кувырки, стойки, мост, полу-шпагат, прыжки с подкидного мостика и т.д.

Бег, прыжки, метания. Бег с переменной скоростью в различных направлениях. Бег на короткие дистанции с ускорением. Разучивание высокого и низкого старта. Прыжки в высоту с места и с разбега. Разучивание тройного прыжка с места.

Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры к баскетболу. Эстафета с ведением и передачей мяча.

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта по сигналу; бег спиной вперед, бег в стороны с различными движениями руками; передвижение скажками вперед, в сторону, назад; ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнений.

Упражнения для развития координации движений; различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на разгибную высоту), наклонно вперед и назад, стоя на полуалыцах; современные движения руками в определенном темпе.

Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжками.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах: махи ногой с различной амплитудой вперед, в сторону, назад.

Упражнения для развития прыгучести: со скалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через планку с различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45, 90, 180, 360), с достижением повышенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания.

Дальнейшее совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и в движении. Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки, булавы и др.).

**Хореографическая подготовка.** Повторение пройденного и разучивание нового. Батман дубль фразше. Петит батман сюр-де-ку-де-пье. Дубль фондю. Грант Батман в позах. Растяжки с опорой свободной ноги.

Упражнения на середине (без опоры) Арабеск 4 и 4. Пор де бра. Адажио. Прыжки: ассамблее с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции. Сисон ферме, сиссон уверт (во всех позах на месте). Балете на 45. Танцевальные шаги, тан лие на 45. Па шаес. Элементы венгерского танца. Вальсовый шаг. Постановка танца на основе пройденного материала.

**Специально-техническая подготовка.** Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений и элементов произвольного катания. Изучение и совершенствование техники прыжков в 2 оборота, каскадов 2+1, 1+2, 2+2, прыжковых комбинаций.

Изучение техники вращения заклетон (для девочки) и волчок со сменной ног, комбинированное вращение с одной сменной ноги.

Работа над составлением комбинаций шагов по кругу и по прямой.

Сpirалии сходу вперед наружу, вперед внутрь и сходу вперед внутрь, вперед наружу на правой и на левой ногах с разнообразным положением рук и свободной ноги.

Работа над составлением и вытязанием программ. Вытязание программы по частям и в целом. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

Прокатывание под музыку в целом.

Выполнение 2 юн. разряда согласно ЕВСК.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными заданиями, поставленными на этапе многолетней тренировки. Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь заданиями каждого этапа подготовки.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Таблица № 10

Виды спортивной подготовки (часы/%)	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка	168 (18%)	137 (12%)
Специальная физическая подготовка	216 (23%)	264 (23%)
Техническая подготовка	486 (52%)	618 (54%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28 (3%)	45 (4%)
Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика	37 (4%)	80 (7%)
Общее количество часов в год	936	1144

**Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Таблица № 11

Виды спортивной подготовки (часы/%)	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка	150 (9%)	150 (9%)
Специальная физическая подготовка	250 (15%)	166 (10%)
Техническая подготовка	1064(64%)	1148 (69%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50 (3%)	50 (3%)
Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и	150 (9%)	150 (9%)

судейская практика		
Общее количество часов в год	1664	1664

На этапе углубленной подготовки (этап спортивной специализации) значительно возрастает объем технической подготовки: на льду и в зале. Прием на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных переутомлений.

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

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

Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности работы.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах; для спортсменов старших возрастных групп - участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей тренировки в качестве помощника тренера.

Работа в спортивных школах требует обязательного привлечения на всех этапах тренеров по смежным видам спорта (акробатике, хореографии, и др.) при условии одновременной работы со спортсменами, как в зале, так и на льду, с оплатой труда 50%, предусмотренной для основного тренера.

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

Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной и физической подготовленности. Основные соревнования рекомендуется проводить в конце спортивного года.

В тренировочных группах свыше 2-х лет занимающиеся проходят углубленную специализированную подготовку. Недельный режим работы увеличивается до 22 часов (6 раз в неделю).

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:



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

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

Задачи подготовительного периода:

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

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

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

Задачами переходного периода являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы односторонние, монотонные нагрузки, он должен вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период прерастает в очередной микрочикл подготовительного периода.

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

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным

### Дисциплинам вида спорта «Фигурное катание на коньках»

5.1. 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 дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Фигурное катание на коньках», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Фигурное катание на коньках» учитываются организационными, реализуемыми дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

5.5. 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 спортивным дисциплинам вида спорта «Фигурное катание на коньках».

## 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие площадки для фигурного катания на коньках;

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 2);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 2);  
обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

### 6.2. Спортивный инвентарь, спортивная экипировка для реализуемых этапов спортивной подготовки

Спортивный инвентарь, спортивная экипировка для реализуемых этапов спортивной подготовки указаны в Приложениях № 3 и № 4 к Программе.

### 6.3. Кадровые условия реализации Программы

6.3.1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, 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).

6.3.2. Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.3.3. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3.4. Учреждение обеспечивает непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей путем организации обучения на курсах повышения квалификации, участия в судебных семинарах, конкурсах профессионального мастера и иных мероприятиях, направленных на профессиональное развитие.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы  
Применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения).

#### 6.4.1. Список литературы

1. Агапова В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки, 2003 г.
2. Вардаван А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994 г.
3. Великая Е.А. «Стапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989 г.
4. Грипина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореферат кандидатской диссертации, М., 1975 г.
5. Горбунова Г.М., Гипина М.В., Лясотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод. письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969 г.
6. Ирошникова Н.И., Жугун Е. Структура недельного микроцикла на этапе УТТ. Сборник научно-методических статей. – М.: ВГАФК, 1995
7. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореферат кандидатской диссертации, Омск, 1984 г.
8. Кофан А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994 г.
9. Лагтев А.П., Поляневский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гипиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), М., ФИС, 1990 г.
10. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Минск, 1986 г.
11. Лясотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII междузоковой научной конференции» Омск, 1989 г.
12. Матвеева Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991 г. ФКИС
13. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС 1976 г.
14. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерий оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987 г.

#### 6.4.2. Перечень интернет-ресурсов

1. Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-ama.org>
2. Международной олимпийский комитет <http://www.olympic.org>
3. Министрство спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Министрство физической культуры и спорта Республики Коми - <http://www.sportk.ru/>
5. Олимпийский комитет России <http://www.toc.ru/>
6. Официальный сайт США «Северная Олимпиада» <http://www.olympicark.ru/>
7. Российское антидопинговое агентство <http://www.tpsada.ru>
8. Управление физической культуры и спорта МО ГО «Сыктывкар» <http://сыктывкар.rf/administration/upravlenie-fizicheskoi-kulturni-sporta>

**Годовой учебно-тренировочный план**

Таблица № 1

Приложение № 1

№ 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	До года	Свыше года	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах							
		6-10	12-14	12-18	20-22	24-28	28-32		
		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	90-151	157-183	109-140	91-103	112-131	131-149		
2.	Специальная физическая подготовка	47-78	106-124	131-168	172-195	150-175	117-133		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3-5	12-14	22-28	81-92	124-147	145-166		
4.	Техническая подготовка	113-188	219-255	276-356	393-445	525-612	742-850		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-5	6-7	22-28	40-46	38-43	43-49		
6.	Хореографическая подготовка	47-78	106-124	124-160	171-195	150-175	102-117		
7.	Инструкторская и судейская практика	3-5	6-7	22-28	31-34	87-101	103-117		
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6-10	12-14	22-28	31-34	62-72	72-83		
	Общее количество часов в год	312-520	624-728	728-936	1010-1144	1248-1456	1456-1664		

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

Приложение № 2

Таблица № 2

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Гантели переменной массы (от 3 кг до 5 кг)	комплект	3
2.	Зеркало настенное (12х2 м)	комплект	1
3.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
5.	Лонжа переносная	штук	3
6.	Лонжа стационарная	штук	2
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мини багут	штук	10
9.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4
10.	Мяч набивной (медиинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
11.	Мяч волейбольный	штук	5
12.	Мяч теннисный	штук	50
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Обруч гимнастический	штук	10
15.	Перекладина гимнастическая	штук	1
16.	Полусфера гимнастическая	штук	6
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	5
19.	Станок для заготовки коньков	штук	2
20.	Станок хореографический	комплект	1
21.	Степ для фитнеса	штук	10
22.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
23.	Эспандер	штук	10

Таблица № 3

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
3	Чехлы на лезвия			-	-	1	1	1	1	1	1

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 4

№ п/п		Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
					Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
					количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для соревнований	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1	
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
3.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	
4.	Налокотники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1	
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	
6.	Шорты защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование