

**ОТДЕЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЛЬБАТРОС»»**

Рассмотрена и одобрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 18.07 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
СШ «Альбатрос»

Н.И. СЛЕДЬ

приказ № _____ от 24.07 2023 г.

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

разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1092 от 30.11.2022 года

Армавир
2023 год

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 в 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 30.11.2022 № 1092 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является организация деятельности, направленной на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд. Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основные цели на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- получение основ теории и техники по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Основные цели на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Настоящая Программа предназначена для подготовки спортсменов на следующих этапах подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

При комплектовании учебно-тренировочных групп формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, учитывается возможность перевода обучающихся из других Организаций.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при соблюдении условий:

- непревышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности;
- непревышение максимального количественного состава объединенной группы.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальная (в соответствии с ФССП), а также максимальная (в соответствии с пунктом 4.3. приказа Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634) наполняемость в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1.

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	3	6	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	5	10

4. Объем программы.

Программа предусматривает большое количество астрономических часов на общефизическую, техническую подготовку спортсмена, развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей, хореографическую подготовку.

В Программе определены объемы учебно-тренировочных нагрузок, предложены варианты построения годового учебно-тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической и функциональной подготовленности.

При планировании объемов работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, предлагается учитывать реализацию Программы в соответствии с утвержденным распорядительным актом организации (приказом руководителя) годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера-преподавателя и (или) иного специалиста с группой занимающихся в течение всего учебно-тренировочного сезона (спортивного сезона);
- одновременную работу двух и более тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными распорядительным актом организации (приказом руководителя) одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта) либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- бригадный метод работы (работа по реализации Программы спортивной подготовки более чем одного тренера-преподавателя и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих учебно-тренировочный

процесс) по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным распорядительным актом организации (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2-х астрономических часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3-х астрономических часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 астрономических часов.

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

Разрядные нормы и разрядные требования устанавливаются с учетом особенностей вида спорта «фигурное катание на коньках», пола и возраста спортсменов. Возрастные группы участников соревнований определяются правилами официальных соревнований.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки отражен в таблице № 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6-10	12-14	14-18	20-22
Общее количество часов в год	312-520	624-728	728-936	1040-1144

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

Различают следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра соревнований);
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- промежуточное и итоговое тестирование, контроль.

Занятия проводятся в ледовом дворце, спортивном зале, зале хореографии, в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, культурно-массовых мероприятий, участия в конкурсах и смотрах.

Учебно-тренировочные мероприятия определены в таблице № 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)
-------	---------------------------------------	--

		(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Соревновательная деятельность – неотъемлемая часть спортивной подготовки, целью которой является проверка функциональной готовности

спортсменов, достижение ими личных, командных результатов. На различных этапах спортивной подготовки соревнования соответствуют тем требованиям и задачам, которые необходимо решить в соответствующий период подготовки.

Различают контрольные, отборочные и основные соревнования.

Целью *контрольных соревнований* является определение функциональной готовности спортсмена на соответствующем этапе спортивной подготовки, выполнение им конкретных задач, поставленных тренером-преподавателем в данный период подготовки, контроль эффективности выполнения требований этапа, приобретение соревновательного опыта. Данный вид соревнований может иметь статус как официальных, так специально организованного контрольного мероприятия.

Целью *отборочных соревнований* является формирование состава команды либо участников основных соревнований путем выполнения спортсменами соответствующих нормативов, разрядных требований, занятия призовых мест. Как правило, статус таких соревнований является не ниже официальных соревнований муниципального образования.

Целью *основных соревнований* является достижение максимальных результатов, занятие конкретных призовых мест, выполнение соответствующих разрядных требований, задач, которые поставлены перед спортсменом на данном этапе спортивной подготовки.

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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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.

Минимальный объем соревновательной деятельности по каждому этапу спортивной подготовки представлен в таблице № 4.

Минимальные объемы соревновательной деятельности по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица №4

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

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по фигурному катанию на коньках, назначаются тренером-преподавателем (тренерами-преподавателями) с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

На каждом этапе спортивной подготовки учебно-тренировочный процесс ведется с учетом соотношения видов спортивной подготовки, иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса, и отражается в годовом учебно-тренировочном плане. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 5.

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

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	

		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-33	20-30	10-20	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-20	15-20	17-20	15-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	7-9
4.	Техническая подготовка (%)	30-45	30-45	40-45	40-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	2-4	3-5
6.	Хореографическая подготовка	10-20	15-20	15-20	15-20
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-6	1-6
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

План спортивной подготовки рассчитан на 52 недели. Год спортивной подготовки начинается 1 января и заканчивается 31 декабря. В летний период спортсмены проводят занятия в спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по заданиям тренера-преподавателя поддерживают свою спортивную форму (активный отдых). Годовой объем обучения определяется из расчета режима основной работы на 46 недель и работы по планам самостоятельной подготовки в период активного отдыха спортсменов на 6 недель. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Расписание занятий согласовывается с педагогическим составом, при этом учитываются часы

занятий спортсменами в их образовательных учреждениях. Допускается объединение учебно-тренировочных групп.

При расчёте времени учебно-тренировочного занятия для соответствующего этапа учитывается объем нагрузки, предусмотренный Федеральным стандартом. Расчёт производится в астрономических часах (один час равен 60 минутам).

Годовые учебно-тренировочные планы по каждому этапу спортивной подготовки в таблице 6.

Годовой учебно-тренировочный план для групп начального этапа подготовки, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Таблица № 6

Виды подготовки и иные мероприятия	НП		УТ	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Недельная нагрузка в часах (астрономических)	6	12	14	20
Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	3	3
Наполняемость групп (человек)	10-20	10-20	5-10	5-10
Общая физическая подготовка	84	138	88	94
Специальная физическая подготовка	46	106	130	156
Участие в спортивных соревнованиях	4	18	22	84
Техническая подготовка	124	236	306	416
Тактическая подготовка	3	4	8	14
Теоретическая подготовка	3	4	8	14
Психологическая подготовка	3	4	8	14
Хореографическая подготовка	32	94	110	188
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	8	8	12
Инструкторская практика	2	4	12	12
Судейская практика	2	4	12	12
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	8	12
Восстановительные мероприятия	-	-	8	12

Общее количество астрономических часов в год	312	624	728	1040
--	-----	-----	-----	------

7. Календарный план воспитательной работы.

Для гармоничного развития спортсмена как личности необходимо создание условий, способствующих активизации интеллектуальных, творческих, иных качеств учащихся, их социализации и адаптации в обществе.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. При этом тренеры-преподаватели учитывают, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с юными спортсменами 6-8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годового цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными стартами и т.д.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель пытается найти взаимопонимание с родителями. Ведущее

значение в воспитательной работе с юными спортсменами уделяется формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организывает учебно-тренировочный процесс, чтобы перед юными спортсменами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки строго соответствуют возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки.

Основываясь на целях, задачах и проблематике процесса воспитательной деятельности в учреждении составляется календарный план воспитательной работы, реализация которого призвана сформировать спортсмена как волевою, ответственную, дисциплинированную личность, способную добиваться положительных результатов в жизни. Календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 7.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - получение теоретических знаний судейства для присвоения квалификационной категории спортивного судьи по фигурному катанию на коньках (с 16 лет) 	В течение года

1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника 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; - профориентация спортсмена в фигурном катании на коньках 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - участие в открытых уроках с наставниками 	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика 	В течение года

		переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
2.3	Правила гигиены	Изучение элементарных требований личной гигиены спортсмена, беседы с учащимися, формирование привычек в использование предметов гигиены	1 раз в полугодие
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3	Спортивные мероприятия, посвященные «Дню России»	Участие в соревнованиях, спортивных лагерях, в церемонии награждения, открытия, закрытия мероприятия	Июнь
3.4	Спортивные мероприятия посвященные «Дню Защитника отечества»	Участие в соревнованиях, в церемонии награждения, открытия, закрытия мероприятия	Февраль
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков,	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	способствующих достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - развитие эмоциональной устойчивости к критике, умение отличать конструктивную критику от обидных замечаний - укрепление товарищеской взаимовыручки и коллективной поддержки 	
5.	Взаимодействие с родителями (законными представителями)		
5.1	Родительские собрания	<p>Организация и проведение встреч родителей и тренеров-преподавателей.</p> <p>Обсуждение поведения спортсменов на тренировках, отношения к тренировочным занятиям, нагрузкам, анализ микроклимата в группе.</p>	1 раз в полугодие
5.2	Вовлеченность в спортивные, массовые мероприятия	Участие родителей при проведении спортивных, массовых мероприятий в качестве болельщика, мотивационной поддержки спортсменов при проведении соревнований.	В соответствии с календарным планом физкультурных и спортивно-массовых мероприятий учреждения

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

Спортсмены должны соблюдать антидопинговые правила. Спортсмены также должны:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что они могут быть подвергнуты допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским

показателям и необходим прием субстанций, входящих в запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;

- осторожно относиться к нелицензированным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся на каждом этапе спортивной подготовки, и преследуют следующие цели:

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

Планы антидопинговых мероприятий.

Круглогодично педагогическим составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. На этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортсмены один раз в год проходят углубленное медицинское обследование.

Так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице № 8.

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

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	------------------------------------	------------------	--

Этап начальной подготовки	Теоретические занятия со спортсменами в форме беседы	2 раза в год	Тренером-преподавателем в форме беседы со спортсменами проводится исторический обзор и освещение основной проблематики допинга в спорте. Ознакомление занимающихся с последствиями и ответственностью при использовании допинга в спорте включает в себя приведение конкретных примеров известных спортсменов, повлекшие полную или частичную дисквалификацию, отстранение от международных соревнований, репутационные потери. Беседы направлены на профилактику использования допинга в спорте.
	Дистанционное обучение	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса на официальном сайте РУСАДА с получением соответствующего сертификата спортсменами, а также тренерами-преподавателями
	Родительское собрание	1 раз в год	Вовлечение в ходе встречи родителей в использование их авторитетной роли при формировании антидопинговой культуры.
	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами под роспись	В начале учебного года	Обязательное ознакомление тренером-преподавателем спортсменов с отражением в журналах учета спортивной подготовки (в соответствующем разделе) отметок об ознакомлении с антидопинговыми правилами
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Дистанционное обучение	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса на официальном сайте РУСАДА с получением соответствующего сертификата спортсменами, а также тренерами-преподавателями
	Теоретические занятия	2 раза в год	Разъяснения тренером-

	со спортсменами в форме беседы		преподавателем психологических и имиджевых последствий применения допинга. Ознакомление спортсменов с процедурой допинг-контроля, а также с перечнем запрещенных препаратов и субстанций. Пропаганда принципов «честной игры».
	Родительское собрание	1 раз в год	В ходе встречи тренера-преподавателя с родителями усиление их авторитетного влияния и контроля, а также недопущение фактов применения допинга спортсменами
	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами под роспись	В начале учебного года	Обязательное ознакомление тренером-преподавателем спортсменов с отражением в журналах учета спортивной подготовки (в соответствующем разделе) отметок об ознакомлении с антидопинговыми правилами

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по развитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) согласно типовому учебному плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, необходимой документации;
- проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах;
- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;

- организацию и судейство районных и городских соревнований по фигурному катанию на коньках. Планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице № 9.

Планы инструкторской и судейской практики

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Вид практики	Содержание практики
Этап начальной подготовки	Инструкторская	Привлечение спортсмена в качестве помощника тренера-преподавателя, овладение последовательностью проведения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная, заключительная часть; привлечение спортсмена к показу упражнений по общей физической подготовке.
	Судейская	Овладение принятой в фигурном катании на коньках (дисциплине «одиночное катание») терминологией, умение отличать технические элементы, знание системы подсчета баллов.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия: обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя. Обучение основным техническим элементам: обучающиеся демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами. Ведение дневника самоконтроля.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря, судьи-оператора, судьи-информатора. Ведение протоколов соревнований. Получение необходимых теоретических и практических навыков для присвоения судейской категории по фигурному катанию на коньках.

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

Медико-биологическое обеспечение решает задачи мониторинга, прогнозирования функционального состояния спортсмена в условиях физических и психоэмоциональных нагрузок, а также включает средства восстановления для управления работоспособностью организма.

Медицинские мероприятия на начальном этапе и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) включают: контроль сведений о состоянии здоровья спортсмена при зачислении в организацию, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки.

Медико-биологические мероприятия на начальном этапе и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) включают контроль и анализ данных прохождения спортсменами углубленных медицинских обследований (УМО). Анализ диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, мероприятия лечебно-профилактической направленности.

Программа УМО состоит из медицинских обследований, которые определены в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Восстановительные мероприятия на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Выбор и методика применения средств восстановления зависит от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок и определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсмена, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок. План применения восстановительных средств разрабатывается для группы с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в таблице № 10.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 10

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
	УТ	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
	НП УТ	Первичная обработка медицинских заключений о состоянии здоровья перед зачислением в организацию	В соответствии с датами приказа
	НП УТ	Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III и IV группы здоровья)	По назначению
Медико-биологические мероприятия	НП УТ	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов – членов спортивных сборных команд Краснодарского края. Своевременное прохождение УМО в специализированных центрах медицинской профилактики. Получение заключения о допуске/не допуске к учебно-тренировочному процессу, соревновательной деятельности. Выявление возможной необходимости ограничения физических нагрузок, направление на дальнейшее обследование.	По графику
	УТ	Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья спортсменов, восстановлению их здоровья. Анализ тренером-преподавателем ЧСС в спокойном состоянии, до и после пиковых нагрузок, отслеживание времени, необходимого на восстановление, заполнение дневника самоконтроля спортсменом. Работа спортсменом по индивидуальному графику в случае восстановления функционала после травмы, повреждения.	По назначению

	УТ	Текущее обследование. Проводится тренером-преподавателем, врачом по спортивной медицине на учебно-тренировочных сборах. Направлено на получение оперативной информации о действиях спортсменов на тренировках, функциональном состоянии и переносимости нагрузок. Цель – получение точной индивидуализации и повышение эффективности учебно-тренировочного процесса, выбора средств и методов тренировки в текущем учебно-тренировочном цикле.	В период учебно-тренировочных сборов
Восстановительные мероприятия	УТ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления. Соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена. Рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки. Эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезо-циклах тренировки. Правильное сочетание работы и отдыха. Введение специальных разгрузочных циклов подготовки. Правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности. Рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии.	В соответствии с планами выведения спортсмена на пиковые формы готовности и последующего отдыха
	УТ	Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации)	По плану спортивных соревнований и мероприятий
	УТ	Применение физических форм восстановления как способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Использование гидропроцедур, посещение сауны, применение	В период восстановления после длительных нагрузок

		спортивного массажа как эффективного средства борьбы с переутомлением и повышения работоспособности организма спортсмена.	
--	--	---	--

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фигурное катание на коньках» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

Виды аттестации в соответствии с требованиями ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации»:

- промежуточная аттестация – проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап);
- итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе на завершающем этапе.

Тесты по видам подготовки определены в таблицах №№ 11-18.

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для начального этапа спортивной подготовки 1-го года обучения

Таблица № 11

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	Что такое фигурное катание на коньках?	а) вид спорта; б) игра; в) развлечение.
2.	Кто разрешает на тренировке выйти на ледовую площадку?	а) тренер; б) медсестра; в) директор.
3.	Где занимаются фигурным катанием на	а) стадион;

	коньках?	б) ледовый дворец; в) дворец культуры.
4.	Какого вида фигурного катания на коньках не существует?	а) одиночного; б) парного; б) квартетного.
5.	За сколько времени до тренировки должен быть последний прием пищи?	а) заниматься можно сразу после приема пищи; б) за 1,5-2 часа; в) за 3-4 часа.

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для начального этапа спортивной подготовки 2-го года обучения

Таблица № 12

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	Какие рёбра существуют на коньках?	а) наружные; б) внутренние; в) ровные.
2.	В каком направлении не может катиться конёк?	а) вперед; б) назад; в) в бок.
3.	Как выполняется упражнение «саночки»?	а) стоя; б) сидя; в) на коленях.
4.	Сколько видов фигурного катания на коньках существует?	а) 3; б) 2; в) 4; г) 6.
5.	Что сопровождает прокат спортсменом своей программы на соревнованиях?	а) аплодисменты; б) стихи; в) музыка.

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для начального этапа спортивной подготовки 3-го года обучения

Таблица № 13

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	Чем фигуристы не занимаются во время тренировки на льду?	а) вращениями; б) прыжками; в) кувырками.
2.	Что не входит в обязательный элемент	а) ласточка;

	«спираль»	б) бильман; в) флажок; г) пистолетик; д) кольцо.
3.	Какой прыжок не является маховым (реберным)?	а) сальхов; б) перекидной; в) тулуп; г) риттбергер.
4.	Правда ли, что названия всех прыжков в фигурном катании на коньках это фамилии их первых исполнителей?	а) да; б) нет; в) это не фамилии, а имена.
5.	Какой прыжок не является зубцовым?	а) флип; б) аксель; в) тулуп; г) лутц.

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го года обучения

Таблица № 14

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	В каком виде программы есть обязательные элементы?	а) короткая программа; б) произвольная программа; в) показательные выступления.
2.	Во сколько оборотов прыгают «аксель»?	а) 1,5, 2,5, 3,5; б) 1,2,3,4; в) 1, 1,5, 3.
3.	В каком виде программы больше элементов?	а) короткая программа; б) произвольная программа; в) показательные выступления.
4.	Как называются прыжки в четыре оборота?	а) триксель; б) quadro; в) ультра си.
5.	Какой самый сложный прыжок в фигурном катании на коньках?	а) четвертной лутц; б) четвертной аксель; в) четвертной сальхов.

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2-го обучения.

Таблица № 15

№	Вопросы	Варианты ответов
---	---------	------------------

п/п		
1.	Как называется последовательность прыжков друг за другом?	а) связка; б) каскад; в) мазурка.
2.	В каком году фигурное катание на коньках было включено в программу Олимпийских Игр?	а) 1924; б) 1930; в) 1950; г) 1920.
3.	Какой прыжок выполняется лицом вперед?	а) риттбергер; б) аксель; в) флип; г) ойлер.
4.	Кто является самым титулованным фигуристом среди мужчин?	а) Е. Плющенко; б) Ю. Ханю; в) Х. Фернандес.
5.	Сколько времени длится короткая программа в разряде КМС?	а) 2 минуты 30 секунд; б) 2 минуты 50 секунд; в) 2 минуты 45 секунд.

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-го обучения.

Таблица № 16

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	Сколько человек участвуют в группе синхронного катания?	а) 13; б) 16; в) 15.
2.	К какой группе видов спорта относится фигурное катание на коньках?	а) циклическая; б) сложно-координационная; в) смешанная; г) скоростно-силовая.
3.	В каком году прошли Зимние Олимпийские Игры в Сочи?	а) 2010; б) 2014; в) 1980.
4.	Что не является базовым элементом в фигурном катании на коньках?	а) шаги; б) спирали; в) вращения; г) прыжки; д) скольжение.
5.	Какое вращение не является основной позицией стоя?	а) либела; б) винт; в) волчок; г) бильман.

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-го обучения

Таблица № 17

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	В каком виде выполняются следующие элементы: тодес, подкрут, выброс, прыжки?	а) парное катание; б) женское одиночное катание; в) танцы на льду; г) синхронное катание.
2.	Что из этих видов подготовки не входит в учебно-тренировочный процесс?	а) ОФП; б) СФП; в) хореография; г) ЛФК.
3.	Укажите правильный порядок разрядов по возрастанию от меньшего к большему	а) 1ю, 2ю, 3ю, I, II, III, КМС, МС, МСМК; б) 1ю, 2ю, 3ю, III, II, I, КМС, МС, МСМК; в) 3ю, 2ю, 1ю, I, II, III, КМС, МС, МСМК; г) 3ю, 2ю, 1ю, III, II, I, КМС, МС, МСМК.
4.	Фигурное катание на коньках зародилось в Голландии в...	а) XII – XIV веке; б) XV – XVII веке; в) X – XI веке;
5.	Что представляет собой олимпийский символ?	а) олимпийский мишка; б) лучик и льдинка; в) пять переплетенных колец.

Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5-го обучения

Таблица № 18

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов
1.	В каком году основана Международная федерация фигурного катания на коньках и союза конькобежцев ISU?	а) 1892; б) 1900; в) 1910.
2.	За какой компонент в соревнованиях отвечает хореография?	а) представление; б) композиция; в) мастерство катания.
3.	В каком году российские фигуристы впервые участвовали в Олимпийских	а) 1900; б) 1924; в) 1910.

	Играх?	
4.	Девиз Олимпийских игр:	а) быстрее, выше, длиннее; б) быстрее, выше, сильнее; в) быстрее, ловче, выше; г) быстрее, выше, ловче.
5.	Кто был первым Олимпийским чемпионом России?	а) Николай Панин-Коломенкин; б) Сергей Гриньков; в) Алексей Урманов.

Тестирование проводится в устной форме. Для получения оценки «зачет» обучающийся должен дать правильные ответы на 4 из 5 вопросов.

Порядок и сроки проведения аттестации определяются локальными актами Учреждения.

Положительным итогом прохождения промежуточной или итоговой аттестации является выполнение следующих требований:

- сдача комплексов контрольных упражнений (нормативов по общей физической и специальной физической подготовке) с результатом «зачет»;
- достижение соответствующего уровня спортивной квалификации, соответствующего требованиям ФССП;
- прохождение в устной форме тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками с результатом «зачет»;
- выполнение минимального объема соревновательной деятельности в соответствии с требованиями ФССП.

Результаты проведения аттестации отражаются в протоколах аттестационной комиссии.

При выполнении всех требований промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год (этап).

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации (невыполнения одного из требований промежуточной аттестации) или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включается отсутствие обучающегося по уважительным причинам.

Для проведения промежуточной аттестации во второй раз образовательной организацией создается комиссия.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий этап условно.

В случае не ликвидации академической задолженности аттестационная комиссия принимает решение об отчислении из Учреждения со справкой о досрочном завершении обучения.

Лицам, успешно завершившим программу и выполнившим итоговую аттестацию, выдается документ об обучении.

В случае невыполнения требований итоговой аттестации, обучающемуся в конце учебно-тренировочного года выдается справка о прохождении обучения в Учреждении.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Для зачисления и перевода на начальный этап спортивной подготовки 1-3 года разработан комплекс упражнений, включающий нормативы по общей физической и общей специальной подготовке (таблицы № 19-21).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки 1-го года обучения по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица № 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			65	

2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			50	40
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			27	24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2-го года обучения по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица № 20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			68	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			47	37
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			28	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3-го года обучения по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица № 21

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			6,5 6,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,7 10,1
1.3.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			13 9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4 +6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			130 125
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее
			72
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее
			38
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее
			46 36
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			30 27

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-5 года обучения представлены в таблицах №№ 22-26.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года обучения по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица № 22

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7 7,0	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			10,0 10,4	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Разрядные требования для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го года обучения	«Третий юношеский спортивный разряд», «Второй юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го года обучения по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица № 23

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 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	
			+4	+6
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	130
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			73	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35

2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			31	28
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Разрядные требования для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2-го года обучения	«Первый юношеский спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица № 24

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			9,5	9,9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	140
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			75	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			44	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			32	29
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Разрядные требования для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-го года обучения	«Третий спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица № 25

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,4
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	
			9,3	9,7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	150
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	32
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			77	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			33	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Разрядные требования для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-го года обучения		«Второй спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года обучения по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Таблица № 26

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,3
1.2.	Челночный бег 3x10 м	мин, с	не более	

			9,1	9,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	160
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	37
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			78	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			34	31
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Разрядные требования для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5-го года обучения	«Первый спортивный разряд»		

Требования нормативов общей и специальной физической подготовки, а также требования к уровню спортивной квалификации являются минимальными. Для фиксации результатов сдачи нормативов применяется зачетная форма оценивания «зачет/незачет». Лицо зачисляется либо переводится на соответствующий этап спортивной подготовки только при условии выполнения всех указанных требований – «зачет». «Незачет» для лица, желающего проходить спортивную подготовку, означает невозможность зачисления на соответствующий этап. «Незачет» при переводе обучающегося на очередной этап формирует академическую задолженность.

Методические указания по выполнению контрольных упражнений

Бег на 30 метров

Испытание выполняется с высокого старта. После занятия неподвижной позиции перед стартовой линией, по звуковому сигналу тестируемый начинает движение. Дистанция преодолевается только по своей траектории. Результат фиксируется в момент преодоления линии финиша любой частью корпуса. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестируемый находится в исходном положении в упоре лежа, корпус ровный. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 10 см, не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук в локтевом суставе. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Тестируемый встаёт на гимнастическую скамейку. Ноги вместе. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка: показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносится результат с точностью до 1 см

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Техника выполнения прыжка произвольная. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Для выполнения упражнения предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Не допускается заступ за линию отталкивания или ее касание

Челночный бег 3 x 10 метров

Испытание выполняется с высокого старта. После занятия неподвижной позиции перед стартовой линией, по звуковому сигналу тестируемый начинает движение к линии финиша, касается ее рукой, возвращается к линии старта, делает касание и направляется снова к линии финиша, пересекая ее любой частью тела. Время определяется с точностью до 0,1 с. Касание стартовой и финишной линии на 1-м и 2-м отрезке во время выполнения упражнения обязательно.

Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад

Тестируемый берет гимнастическую палку прямым хватом в обе руки и выполняет выкрут прямых рук в плечевом суставе вперед-назад с заданной шириной хвата. При выполнении упражнения обязательно касание корпуса спереди и сзади. Засчитывается количество раз технически верно выполненных выкрутов.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Упражнение выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за определенное время, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Прыжок вверх с места со взмахом руками

Оцениваются скоростно-силовые качества. Вертикально располагается линейка с нанесенной на ней разметкой или наклеенной сантиметровой лентой. Обучающийся сгибает ноги в коленях и, отталкиваясь от пола, выпрямляя колени, делает прыжок вверх. Даются 2 попытки. Регистрируется наилучший результат.

Прыжки на скакалке на двух ногах

Упражнение для определения уровня координационных способностей. За определенное время (60 с.) подсчитывается количество выполненных прыжков через скакалку. Даются 2 попытки. Регистрируется наилучший результат.

Прыжки на скакалке на одной ноге

Упражнение выполняется для определения уровня координационных способностей. За определенное время (60 с.) подсчитывается количество прыжков через скакалку на правой и левой ногах отдельно. Даются 2 попытки. Регистрируется наилучший результат.

IV. Рабочая программа по виду спорта «фигурное катание на коньках»

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

Программный материал для обучающихся на этапе начальной подготовки 1-3 годов

На начальном этапе решаются вопросы развития физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость), технической подготовки - дальнейшее овладение элементами техники скольжения и элементами произвольного катания (тесты на скольжение, прыжки, вращения, дорожки шагов) и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

Основными задачами при работе с группами начальной подготовки являются:

- формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям;
- всестороннее гармоничное развитие личности, физических способностей, укрепление здоровья;
- воспитание физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- изучение базовой техники фигурного катания;
- изучение основ хореографического мастерства;
- обучение навыкам соревновательной деятельности в соответствии с правилами проведения соревнований.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка способствует всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег - боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 15-20 мин в чередовании с ходьбой);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- упражнения на расслабление;

- акробатические упражнения: перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед;
- кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед.

Специально-физическая подготовка.

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

Упражнения специально-физической подготовки в равновесии:

- стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону и назад;
- движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища;
- танцевальные шаги;
- позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги;
- повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса.

Упражнения для выработки навыков вращения:

- простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны;
- имитационные упражнения;
- игры с элементами вращений, прыжков, статических поз, равновесия.

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях муниципального и регионального уровня.

Техническая подготовка.

Процесс обучения спортсменов основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники.

Уделяется внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями:

- имитация скольжения вперед, назад;
- повороты стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением;
- выполнение упражнений «фонарик», «змейка», «ласточка», «пистолетик», спирали;
- скрестные шаги вперед, назад;

- имитация перебежки на месте, в движении;
- бег со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

Обучение реберному скольжению. К базовым элементам относится выполнение поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля).

Изучение выполнения вращений. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка описывает процесс моделирования соревновательной ситуации, моделирование соревновательной разминки. Включает упражнения для развития тактического мышления, действия по заранее разработанному плану.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно во время тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Учитывается возраст обучающихся для изложения материала в доступной форме.

Особое внимание уделяется мерам предупреждения травматизма, оказанию первой медицинской помощи, правилам соревнований и оценке качества исполнения элементов фигурного катания.

Психологическая подготовка.

Проходит в условиях учебно-тренировочного занятия, контрольных испытаний, соревнований. Предусматривает воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, развитие спортивного интеллекта.

- упражнения для развития внимания, сенсомоторики.
- совершенствование психологической устойчивости, морально-волевых качеств.
- способность к саморегуляции и психологическому восстановлению.

Хореография.

Изучение постановки головы, рук, ног, спины, позиций, основных батманов, простых прыжков. Упражнения у станка. Хореографические и гимнастические упражнения на 4 и 8 тактов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности.

Изучение основных танцевальных шагов и танцевальных движений.
Изучение основных движений разных народных танцев.

Имитационные упражнения, танцевальная импровизация. Постановка танца на основе пройденного материала.

Инструкторская и судейская практика.

- подбор основных упражнений обучающимися и проведение занятия под руководством тренера-преподавателя;
- демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок других участников учебно-тренировочного процесса;
- изучение правил фигурного катания на коньках и методики судейства.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

- прохождение этапных и текущих медицинских осмотров;
- контроль за состоянием здоровья;
- соблюдение режима дня;
- ведение дневника самоконтроля.

Программный материал для занимающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-5 годов

Увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий. Увеличивается объем технической и специальной физической подготовки, объем общей физической подготовки снижается.

Уделяется внимание использованию средств восстановления и оздоровления. Постепенное увеличение количества соревнований. Основными задачами при работе являются:

- становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, воспитание морально-волевых качеств;
- совершенствование техники скольжения и произвольного катания (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.);
- регулирование процесса восстановления с помощью активного отдыха, смены тренировочных средств;
- участие в соревнованиях различного ранга, приобретение соревновательного опыта.

Общая физическая подготовка.

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

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);
- бег на короткие дистанции, челночный бег и ускорения в «горку»;
- прыжки на двух и одной ноге с запрыгиванием на лестницу, многоскоки и т.д.;
- упражнения с гимнастической резинкой для разных групп мышц (спины, боковых мышц туловища, скручивание правой и левой рукой);
- упражнения на ноги на приводящие мышцы и мышцы задней поверхности бедра;
- акробатические упражнения: перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись, перекаты назад и вперед;
- кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед, кувырки назад и вперед в группировке, кувырки через плечо;
- мост из положения лежа на спине, полушпагат, стойка на лопатках, мост с наклоном назад (с помощью), шпагат с опорой на руки;
- подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка:

Специально физическая подготовка включает упражнения со следующим инвентарем и оборудованием:

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

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях муниципального и регионального уровня.

Техническая подготовка.

- совершенствование упражнений на льду: 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;
- выполнение специальных имитационных упражнений;
- работа над стабильностью исполнения элементов в программе;
- совершенствование техники скольжения, изучение техники двух-трех оборотных прыжков. техники вращений, совершенствование четких подъездов и выездов из элементов.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения. Моделирование соревновательных ситуаций, моделирование соревновательной разминки; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.). Знание сильных и слабых сторон как своих, так и соперников

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно во время тренировочных занятий, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся.

Психологическая подготовка.

Проходит в условиях учебно-тренировочного занятия, контрольных испытаний, соревнований. Предусматривает воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, развитие спортивного интеллекта:

- совершенствование психологической устойчивости, морально-волевых качеств.
- прокат соревновательных программ на разные трибуны;
- прокат в соревновательных костюмах;
- прокат под различными стартовыми номерами;
- способность к саморегуляции и психологическому восстановлению;
- формирование адекватности самооценки;
- приобретение психологической уверенности, преодоление ощущения страха перед зрителями, судьями.

Хореография.

Совершенствование базовых экзерсисов, упражнения у станка, работа на середине, перед зеркалом. Хореографические упражнения для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности.

Усложнение танцевальных шагов и танцевальных движений. Разучивание движений народных, классических танцев.

Имитационные упражнения, танцевальная импровизация. Создание характерности образа, выразительности движений. Постановка танца.

Инструкторская и судейская практика.

- подбор основных упражнений обучающимися и самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по заданию тренера-преподавателя;
- составление учебно-тренировочных планов;
- составление положения о соревнованиях, практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе;
- организация и судейство муниципальных соревнований по фигурному катанию на коньках.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

- прохождение этапных и текущих медицинских осмотров;
- контроль за состоянием здоровья;
- посещение сауны, массаж;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха в учебно-тренировочном процессе;
- самоконтроль.

15. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план для этапа начальной подготовки 1-3 годов обучения

Таблица № 27

Раздел подготовки	Объем подготовки в год, (час)		Сроки проведения	Краткое содержание
	ЭНП до года	ЭНП свыше года		
1. Общая физическая подготовка	84	138	январь-декабрь	Использование комплекса упражнений для укрепления здоровья и развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость, ловкость). Создание базовой основы для узкой специализации в процессе дальнейшего обучения.
1.1. Строевые упражнения				Построение в шеренгу и колонну; расчет; перестроения, различные виды ходьбы и бега.
1.2.Общеразвивающие упражнения				Упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений; упражнения для укрепления мышц, суставов.
1.3.Упражнения на растягивание мышц и подвижность суставов				Маятникообразные, вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой движения в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз.
1.4.Прыжки, многоскоки, беговые упражнения				Прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку, челночный бег 3*10 метров, бег на 30 метров.
1.5.Спортивные				Игры на свежем воздухе с использованием мячей, скакалок в

подвижные игры				виде эстафеты или другими элементами, носящими соревновательный характер.
2. Специальная физическая подготовка	46	106	январь-декабрь	Использование комплекса упражнений направленного на укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей. Включение в процесс обучения узконаправленных специально-подготовительных упражнений.
2.1. Упражнения для развития силы, выносливости, координации				Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине, приседания, прыжки с разворотом на 180/270/360 градусов.
2.2. Имитационные упражнения				Движения руками, ногами, туловищем, упражнения на гимнастическом мате. Имитация конькового хода, имитация прыжков с приземлением в процессе отработки базовых прыжковых элементов в фигурном катании на коньках.
2.3. Упражнения на гибкость и растяжку				Упражнения для выработки навыков пластичности в статическом положении и с использованием вращений.
2.4. Спортивные подвижные игры				Применение в подготовке игровых методик: эстафеты, «игра в выбивного», прыжки через скакалку в движении.
3. Техническая подготовка	124	236	январь-декабрь	Изучение и совершенствование выполнения технических приемов, овладение системой движений, направленных на достижение спортивных результатов.
3.1. Упражнения для получения базовых навыков				Умение падать, садиться и подниматься на льду; ходьба на месте; ходьба с продвижением 8-10 шагов; чередование ходьбы и

нахождения на льду				скольжения на двух ногах; глубокий присед на месте.
3.2. Упражнения для отработки скольжения, разгона, торможения, плавного катания				Скольжение вперед-назад, скольжение на одной ноге, фонарики вперед-назад, остановка плугом вперед, змейка вперед на одной ноге по кругу, скольжение вперед на наружном ребре. Использование зрительных ориентиров при выполнении упражнений, акцент на согнутость в коленях.
3.3. Упражнения для развития реберного скольжения				Скольжение вперед на наружном ребре по кругу с обеих ног, скольжение вперед на внутреннем ребре по кругу с обеих ног, беговой шаг вперед по часовой и против часовой стрелки, троечный поворот вперед наружу с места с обеих ног.
3.4. Упражнения для отработки попеременного отталкивания и вращения				Дуги вперед наружу и вперед внутрь, вращение «винт» с захода беговыми назад, перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов, многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.
3.5. Обучение основным прыжковым элементам с вращениями				Беговые вперед и назад по восьмерке, сальхов 1 оборот; - дуги вперед с махами, лутц 0,5 оборота, комбинация прыжков: перекидной – тулуп или сальхов – тулуп, вальс по восьмерке.
3.6. Работа над прыжками и вращениями в комбинации				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, серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.
4. Тактическая подготовка	3	4	январь-декабрь	Сложный механизм поведения спортсмена и применения им специальных средств,

				направленных на получение преимущества в состязании.
4.1. Развитие тактического мышления				Приобретение навыков правильного выбора средств и методов достижения положительного результата
4.2. Разработка индивидуального плана поведения обучающегося в соревновательный период.				Упражнения, направленные на готовность действовать по заранее разработанному плану, умение определять сильные стороны, умение решать задачи, возникающие непосредственно при взаимодействии с соперником.
5. Психологическая подготовка	3	4	январь-декабрь	Процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена для успешной учебно-тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.
5.1. Первичные навыки адаптации к групповым занятиям				Приобретение в процессе подготовки психологической уверенности.
5.2. Упражнения для развития уверенности и концентрации				Получение навыков психологической уверенности и готовности к прокату программ.
6. Хореографическая подготовка	32	94	январь-декабрь	Неотъемлемый процесс специальной подготовки в фигурном катании на коньках, целью которого является создание характера эмоциональной и физической вовлеченности спортсмена в программу, развитие его музыкальности, гармоничности движений, способности отразить все акценты музыки языком тела
6.1. Изучение основных позиций, танцевальных				Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально – ритмические упражнения.

движений, чувство ритма.				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. Упражнения у станка. Позиции ног 1, 2, 3, 5. Деми плие (полуприседание) на 1, 2, 5 позициях. Батман тандю крестом.
--------------------------	--	--	--	---

Учебно-тематический план для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-5 годов обучения

Таблица № 28

Раздел подготовки	Объем подготовки в год, (час)		Сроки подготовки	Краткое содержание
	УТЭ до трех лет	УТЭ свыше трех лет		
1. Общая физическая подготовка	88	94	январь-декабрь	Расширение функциональных возможностей обучающихся, подготовка к нагрузкам, повышение аэробных возможностей организма посредством выполнения подводящих упражнений. Укрепление опорно-мышечного аппарата посредством выполнения скоростно-силовых упражнений.
1.1. Общеразвивающие упражнения				Упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений; упражнения для укрепления мышц, суставов
1.2. Упражнения на растягивание мышц				Развитие подвижности в суставах, вращательные

и подвижность суставов				движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой движения в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз.
1.3. Прыжки, беговые упражнения				Прыжки в длину и высоту с места, с разбега, челночный бег 3*10 метров, бег на 1000, метров, бег с ускорением, эстафеты.
1.4. Спортивные подвижные игры				Игры на свежем воздухе с использованием мячей, эстафеты, другие игры, носящие соревновательный характер.
2. Специальная физическая подготовка	130	156	январь-декабрь	Совершенствование комплекса упражнений направленного на укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей. Развитие специальных физических качеств: силы, быстроты, гибкости и ловкости. Включение в процесс обучения узконаправленных специально-подготовительных упражнений.
2.1. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости.				Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине, приседания, мост из положения лежа на спине, полушпагат, стойка на лопатках, мост с наклоном назад (с помощью), шпагат с опорой на руки.
2.2. Имитационные упражнения на суше				Выполнение на суше базовых прыжковых элементов фигурного катания.
2.3. Упражнения с отягощениями,				Работа на тренажерах, с резиновыми амортизаторами,

искусственным сопротивлением				гантелями, утяжелителями.
2.4.Использование специальных средств спортивной подготовки				Упражнение на степах, спинерах для фигурного катания, упражнение на лонже, на удочке (на ледовой арене).
2.5.Спортивные подвижные игры				Игры в волейбол, бадминтон, эстафеты.
3. Техническая подготовка	306	416	январь-декабрь	Совершенствование выполнения технических приемов, овладение системой движений, направленных на достижение спортивных результатов.
3.1.Совершенствование ранее изученных упражнений, включение в подготовку новых элементов				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.
3.2.Совершенствование техники скольжения				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
3.3.Работа над качеством вращений				Центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька.
3.4.Подготовка произвольной программы, соответствующей требованиям ЕВСК				Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.
4. Тактическая	8	14	январь-	Сложный механизм поведения

подготовка			декабрь	спортсмена и применения им специальных средств, направленных на получение преимущества в состязании. Совершенствование способности распределения сил посредством выполнения специальных соревновательных упражнений, моделирования соревновательной ситуации
4.1.Развитие тактического мышления				Совершенствование навыков правильного выбора средств и методов достижения положительного результата
4.2.Разработка индивидуального плана поведения обучающегося в соревновательный период.				Упражнения, направленные на готовность действовать по заранее разработанному плану, умение определять сильные стороны, умение решать задачи, возникающие непосредственно на соревнованиях. Разработка индивидуальной тактической схемы проката программы в соответствии с уровнем физической, технической и психической подготовленности.
5. Психологическая подготовка	8	14	январь-декабрь	Процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена для успешной учебно-тренировочной деятельности и участия в соревнованиях.
5.1.Навыки адаптации к публичным мероприятиям, соревнованиям				Приобретение в процессе подготовки психологической уверенности, стойкости характера при массовом скоплении зрителей, участников, болельщиков.
5.2.Упражнения для развития				Совершенствование навыков готовности к соревнованиям,

уверенности и концентрации				мобилизация внутренних резервов в сложный подготовительный и соревновательный период. Умение мысленно концентрироваться на результате.
6. Хореографическая подготовка	110	188	январь-декабрь	Совершенствование хореографической подготовленности. Понимание важности процесса: оценки за представление, композицию и интерпретацию зависят от хореографии.
6.1. Совершенствование полученных навыков, танцевальных движений.				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 переменной 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 переменной ног и без перемены. Па шассе. Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальман круазе. Адажио. Туры в воздухе. Батман дубль фраппе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пъед. 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:

				<p>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. Элементы танца «Полька». Постановка танца на основе пройденного материала.</p>
--	--	--	--	--

**Учебно-тематический план по теоретической подготовке для групп
этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа
спортивной специализации)**

Таблица № 29

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года/свыше одного года обучения:	≈ 180/240		
Этап начальной подготовки	Развитие фигурного катания на коньках в России и за рубежом	≈ 30/40	сентябрь	Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение фигурного катания на коньках как вида спорта. Российские спортсмены – победители и призеры Олимпийских Игр, международных соревнований, чемпионатов и первенств России.
	Правила поведения на ледовой арене	≈ 30/40	октябрь	Основные меры безопасности и правила поведения на ледовой арене. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний в учебно-

				тренировочном процессе.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 30/40	ноябрь-декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена спортсмена, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе.
	Влияние физических упражнений на организм человека	≈ 30/40	февраль-март	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий спортом. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.
	Правила, организация и проведения соревнований	≈ 30/40	апрель	Требования правил проведения соревнований.
	Терминология в фигурном катании на коньках	≈ 30/40	май	Основные термины, используемые для описания средств и методов учебно-тренировочных занятий.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 480/840		
	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	≈ 60/105	сентябрь	Санитарно-гигиенические требования при занятиях на ледовой арене. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных учебно-тренировочных занятиях.

				<p>Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Личная гигиена спортсмена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с курением и другими вредными привычками.</p> <p>Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.</p>
	Влияние физических упражнений на организм человека	$\approx 60/105$	октябрь	<p>Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).</p>
	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	$\approx 60/105$	ноябрь-декабрь	<p>Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортом. Дневник спортсмена. Запись учебно-тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес,</p>

				<p>пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Меры обеспечения безопасности при занятиях фигурным катанием на коньках.</p>
	<p>Основные сведения о спортивной квалификации, присвоение спортивных разрядов</p>	<p>≈ 60/105</p>	<p>февраль-март</p>	<p>Понятие о Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), ознакомление с положением о ЕВСК, порядке присвоения, подтверждения, лишения и восстановления спортивных разрядов и званий.</p>
	<p>Основы методики тренировки</p>	<p>≈ 60/105</p>	<p>апрель</p>	<p>Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки; особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль и развитие физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).</p>
	<p>Морально-волевая и интеллектуальная подготовка</p>	<p>≈ 60/105</p>	<p>май</p>	<p>Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств. Психологические</p>

				приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к соревнованию. Необходимость сознательного отношения к выполнению учебно-тренировочных заданий, преодоления негативных ощущений на учебно-тренировочных занятиях.
	Правила, организация и проведение соревнований по фигурному катанию на коньках	≈ 60/105	июль	Виды и программа соревнований по фигурному катанию на коньках. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя. Правила проведения соревнований, определение результатов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.
	Спортивный инвентарь и оборудование	≈ 60/105	август	Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для учебно-тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках» основаны на особенностях вида спорта «фигурное катание на коньках» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных

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

В Учреждении при реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «фигурное катание на коньках» обучение проводится в спортивной дисциплине «одиночное катание» для мужчин и женщин.

Фигурное катание на коньках относится к зимним олимпийским видам спорта, что вносит особенности при формировании годового учебно-тренировочного плана. В летний период основной акцент делается на общую физическую и специальную физическую подготовку на суше. Ледовая подготовка начинается в июле-августе и продолжается в течение сезона до мая.

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

Одиночное катание - дисциплина, в которой мужчины и женщины соревнуются по сумме баллов за две обязательные программы: короткую и произвольную. Оцениваются шаги, спирали, вращения, прыжки и хореографические элементы.

Продолжительность произвольной программы у мужчин - 4 минуты 30 секунд, у женщин - 4 минуты 10 секунд.

Обязательные элементы произвольной программы: до восьми прыжков у мужчин и до семи прыжков у женщин, не больше трёх вращений, дорожка шагов, хореографическая комбинация, для женщин обязательна спираль.

Продолжительность короткой программы - не более 2 минут 50 секунд. Обязательные элементы короткой программы: три прыжковых элемента, три вращения, одна дорожка шагов.

В короткой программе все прыжки разные. В произвольной одинарные прыжки можно повторять сколько угодно раз, двойные - дважды, тройные - два прыжка на выбор можно исполнить дважды.

Обучение в Учреждении проходит с использованием ледовой площадки, тренажерного зала, зала хореографии. Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

В соответствии с требованиями к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусмотрены:

- площадка для фигурного катания на коньках;
- хореографический зал;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Минимальные требования для обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах № 30, 31.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 30

№ 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 батут	штук	10
9.	Музыкальный проигрыватель (переносной)	штук	4
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	3
11.	Мяч волейбольный	штук	5
12.	Мяч теннисный	штук	50
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Обруч гимнастический	штук	10
15.	Перекладина гимнастическая	штук	1
16.	Полусфера гимнастическая	штук	6
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	5
19.	Станок для заточки коньков	штук	2
20.	Станок хореографический	комплект	1
21.	Степ для фитнеса	штук	10
22.	Фишка для разметки ледовой площадки	штук	40
23.	Эспандер	штук	10

Таблица № 31

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)	
				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
1.	Ботинки для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Лезвия (коньки) для фигурного катания	пар	на обучающегося	-	-	1	1

Минимальные требования для обеспечения спортивной экипировкой, необходимой для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице №. 32

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 32

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

В период проведения спортивных мероприятий предусмотрено обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием.

Условия реализации Программы включают в себя медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» Учреждение укомплектовано следующими специалистами:

- **Руководящий состав:** директор, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, заместитель директора по

спортивно-массовой работе, заместитель директора по административно-хозяйственной работе.

- **Педагогический состав:** четыре тренера-преподавателя, три хореографа.
- **Медицинский персонал:** одна медицинская сестра.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фигурное катание на коньках», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться звукорежиссеры, специалисты по акробатике, преподаватели бальных танцев, хореографы.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Тренеры-преподаватели имеют право на непрерывное повышение своего профессионализма, присвоение, подтверждение квалификационных категорий не реже 1 раза в 3 года, участие в семинарах, иных способах получения навыков.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются доступностью и открытостью комплексов дополнительных

образовательных ресурсов, включающих в себя обучающую литературу, обучение с помощью цифровых образовательных платформ, аудио и видео пособия по выполнению контрольно-измерительных упражнений, мастер-классы ведущих специалистов в сфере спорта, спортсменов, педагогов, наставников.

Информационно-образовательные ресурсы:

• **Учебные:**

1. Фигурное катание на коньках: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009. – 172 с.
2. В.И. Виноградова. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках. М.: Советский спорт, 2013 - 216 с.;
3. Мишин А.Н. Фигурное катание на коньках. М.: Физкультура и спорт, 1985. -271 с.;

• **Дидактические (видеозаписи):**

1. Комплексы специальных физических упражнений на суше в предсезонный период.
2. Практика хореографической подготовки членов спортивных сборных команд России по фигурному катанию на коньках.
3. Финальные прокаты короткой и произвольной программы Олимпийских Игр и Чемпионатов Мира по фигурному катанию на коньках.

• **Контрольные и контрольно-измерительные:**

- контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в Учреждение;
- контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, уровень спортивной квалификации спортсмена (спортивные разряды) для зачисления и перевода на соответствующие этапы спортивной подготовки;
- тесты по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками, для определения уровня теоретических знаний в фигурном катании на коньках.

- **Учебно-методические ресурсы:**

1. Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации. М., 1983г.
2. Теоретические и методические основы технической подготовки и оценки компонентов программы фигуристов. Екатеринбург, УГУФК, 2014. - 57 с.;
3. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и

гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://course.rusada.ru> – портал онлайн-образования РУСАДА.
2. <http://rusada.ru> – тестирование спортсменов и тренеров-преподавателей по антидопинговому обеспечению.
3. <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/35576> - актуальные правила фигурного катания на коньках.
4. <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska> - актуальная информация для выполнения норм и требований по присвоению спортивных разрядов.
5. <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/sportivnye-sudi> - актуальная информация для выполнения квалификационных требований по присвоению судейских категорий.