

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»**

Утверждаю



Директор

**МАУДО «Спортивная школа»
С.А.Трефилов**

2024 г.

Рассмотрено

на заседании педагогического совета
МАУДО «Спортивная школа»

протокол № 1 от 30 августа 2024 г.

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

(Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1309 от 21.12.2022 года и в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 г. № 109)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 2-3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-6 лет;

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку - от 6 лет и старше.

Разработчик программы:
тренер-преподаватель: Согнаева О.А.

г. Покачи, 2024

	ОГЛАВЛЕНИЕ	
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		
I.	Общие положения	
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
	2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	
	2.2. Годовой учебно-тренировочный план	
	2.3. Календарный план воспитательной работы	
	2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
	2.5. Планы инструкторской и судейской практики	
	2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	
III.	Система контроля	
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Краткая характеристика вида спорта «фигурное катание на коньках»

Вид спорта - Фигурное катание на коньках – сложно-координационный вид спорта, заключается в передвижение спортсмена на коньках по льду под музыку. Сущность данного вида спорта заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду под музыку. Популярность фигурного катания связана с выступлением спортсменов перед зрителями, что оказывает огромное эстетическое воздействие на них. Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями. Умение сосредоточиться, преодолеть боязнь выступать перед многочисленной аудиторией – ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием. Занятия данным видом спорта способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям. Еще одно свойство, развивающиеся у человека, занимающегося фигурным катанием, – быстрота реакции и совершенная координация. Спортивные дисциплины вида спорта «фигурное катание на коньках» определяются организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица 1

Спортивная дисциплина вида спорта «фигурное катание на коньках»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
одиночное катание	050	001	3	6	1	1	Я

2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «фигурное катание на коньках»;

Специфичность фигурного катания на коньках заключается в особенности выполняемых движений: с высокой скоростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела.

Одиночное катание имеет целью продемонстрировать технику движения по льду с одновременным выполнением различных комбинаций базовых элементов – шагов, спиралей, вращений и прыжков.

Танцы на льду – самая молодая олимпийская дисциплина (не считая командного турнира), появившаяся в программе только на Играх 1976 года в Инсбруке. Это единственная дисциплина фигурного катания, в которой запрещены прыжки более чем в один оборот. Также здесь не допускаются выбросы, поддержки, в которых партнерша целиком оказывается выше головы

партнера, подкрутки и другие элементы, напоминающие акробатические. Кроме того, партнеры в этой дисциплине не должны долго кататься по отдельности и расстояние между ними не должно составлять «более двух рук», тогда как в парном катании фигуристы могут выполнять ряд элементов на расстоянии. В танцах на льду ключевыми являются твизлы (серия параллельных вращений на одной ноге в движении), паттерн-танец, поддержка, дорожка шагов, вращение и три хореографических элемента.

Парное катание – дисциплина вида спорта «фигурное катание на коньках», впервые представленное на Олимпиаде вместе с мужским и женским одиночным катанием в 1908 году.

В парном катании в число главных входят гораздо более сложные для исполнения элементы – подкрутка (когда партнер подбрасывает партнершу в воздух и ловит ее), параллельные прыжки (лучшие пары делают три оборота), выброс (прыжок с помощью партнера, в котором партнерша бросается партнером в воздух и приземляется самостоятельно), тодес, поддержка, вращения и дорожка шагов.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке фигурного катания на коньках с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках », утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022г № 1092 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании учреждения».

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «фигурное катание» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Начальная подготовка (до года)	2-3 года	6	10
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6 лет	8	5

Объем Программы

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	1	6-10	312-520
	2	12-14	624-728
	3	12-14	624-728
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	14-18	728-936
	2	14-18	728-936
	3	14-18	728-936
	4	20-22	1040-1144
	5	20-22	1040-1144

Таблица 3

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

- учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	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 учебно - тренировочные мероприятия	-	-
2.3.	Учебно - тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно - тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно - тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 суток

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

- спортивные соревнования:

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

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

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

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

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	2	3	4	3
Отборочные	0	1	1	3
Основные	2	4	3	5

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной

классификации, и **правилам** вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «фигурное катание» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Наполняемость групп (человек)			
		10		5	
		Недельная нагрузка в часах			
		6-10	12-14	14-18	20-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
	<i>Общее количество часов в год</i>				
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	Спортивные соревнования (%)	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	10-20	15-20	15-20	15-20

	подготовка				
7	Инструкторская и судейская практика (%)	1-20	1-2	1-6	1-6
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год
1	Общая физическая подготовка	150	152	185
2	Специальная физическая подготовка	72	97	120
3	Спортивные соревнования	6	8	14
4	Техническая подготовка	156	220	226
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>			
	тактическая подготовка	5	5	5
	теоретическая подготовка	5	5	5
	психологическая подготовка	5	5	5
6	Хореографическая подготовка	102	112	144
7	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>			
	Инструкторская практика	3	3	4
	Судейская практика	3	4	4
8	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>			
	Медицинские, медико-биологические	3	3	4
	Восстановительные мероприятия	6	6	8
	Тестирование и контроль	4	4	4
9	ИТОГО	520	624	728

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год
1	Общая физическая подготовка	95	112	112
2	Специальная физическая подготовка	130	168	168
3	Спортивные соревнования	22	28	30
4	Техническая подготовка	298	385	383
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>			
	тактическая подготовка	5	11	11
	теоретическая подготовка	5	11	11

	психологическая подготовка	5	6	6
6	Хореографическая подготовка	144	185	185
7	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>			
	Инструкторская практика	4	5	5
	Судейская практика	4	5	5
8	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>			
	Медицинские, медико-биологические	4	6	6
	Восстановительные мероприятия	8	7	7
	Тестирование и контроль	4	7	7
	ИТОГО	728	936	936

Таблица 8

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	104	114
2	Специальная физическая подготовка	172	183
3	Спортивные соревнования	73	90
4	Техническая подготовка	420	462
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>		
	тактическая подготовка	12	12
	теоретическая подготовка	12	11
	психологическая подготовка	12	11
6	Хореографическая подготовка	200	226
7	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>		
	Инструкторская практика	7	7
	Судейская практика	7	7
8	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>		
	Медицинские, медико-биологические	6	6
	Восстановительные мероприятия	9	9
	Тестирование и контроль	6	6
	ИТОГО	1040	1144

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.
- 2) Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).
- 3) Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса;

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.3. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Таблица 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в фигурном катании; - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	В течение года
2	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
		- Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города Ханты-Мансийска и округа.	В течение года
Здоровье сбережение			
1	Организация и	Проведение:	В течение

	проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу. 	года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка	<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д. 	В течение года
2	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) 	В течение года
		<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. - Участие в мероприятии спортивная премия «Спортсмен года ЮКИОР», «Спортивная Элита» 	
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка	<p>Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов.</p> <p>Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.</p> <p>Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.</p>	В течение года

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица № 10).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица 10

Этап начальной подготовки		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике.
Семинар "Ценности спорта. Честная игра"	В течение года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Ценности спорта»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь

2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе ТГ. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Таблица 11

Этап начальной подготовки			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при	Изучение обязанностей и прав участников соревнований.	В течение года

	проведении спортивных мероприятий		
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно - массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года

2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

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

Таблица 12

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится медицинскими работниками, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
6.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
7.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
8.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3. 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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки

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;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)

участие в официальных спортивных соревнованиях.

3.1.2. 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 не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3.2. 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации)

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.(указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП)

Таблица 13

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9	7,1	не более 6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 10,3	10,6	не более 10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7	4	не менее 10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее +1	+3	не менее +3	+5

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

Таблица 14

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

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

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

В процессе многолетней подготовки фигуристов могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражена в планах-схемах подготовки спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

Тренировочные занятия проводятся на ледовой арене, в спортивном зале, или на открытом воздухе в форме урока по общепринятой схеме.

Программный материал объединён в целостную систему общеразвивающей спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- формирование здорового образа жизни, творческого развития, а также развития устойчивого интереса к данному виду спорта занимающихся.

Многолетнюю подготовку от новичка до высококвалифицированных спортсменов целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Тренировка квалифицированных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия квалифицированными спортсменами должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения тренировочного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Тренировочные занятия должны выполнять основные задачи, которые ставятся на каждом этапе подготовки.

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисление производится на основе заявления от родителей, медицинской справки о допуске к занятию фигурным катанием на коньках, и по результатам тестирования фигуристов согласно федеральным стандартам.

К основным средствам общефизической подготовки можно отнести упражнения для рук плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду и темп движений, достаточную сложность упражнений, осанку и качество исполнения упражнений.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

-для развития ловкости-акробатические упражнения (кувырки, перекувы, мосты), внезапные остановки, изменения направления движения при ходьбе и беге, преодоление препятствий, игры, эстафеты;

-для развития координации – разнообразные движения руки ног в сочетании друг с другом, ходьба спиной вперед;

-для развития скоростно-силовых качеств- прыжки в высоту с места, с разбега, через планку, с двух на две, на одну ногу и т.д., прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки;

-для развития быстроты – быстрое реагирование в процессе игры, повторное пробегание отрезков, ускорения;

-для развития равновесия – упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях), упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейки и т.д. с движениями рук);

-для развития гибкости – маховые движения с полной амплитудой, складка из седа (стойки), рыбка, качели, шпагаты, мост.

Обучение основам техники фигурного катания на коньках происходит в условиях наземной тренировки (в зале) с использованием имитационных упражнений. Не посредственно на льду основное влияние уделяется обучению скольжениям, овладению равновесием на коньках. Особое

внимание следует уделять обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовыми движениями в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и повороты: тройка, крюк, выкрюк, петля. Для перехода на тренировочный этап подготовки спортсмены должны выполнить 2 юношеский разряд.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На этап спортивной специализации зачисление производится на основе заявления от родителей, в соответствии с возрастом и по результатам тестирования согласно федеральным стандартам. Спортсмены из других спортивных школ переводятся на основе справки, подтверждающей этап их спортивной подготовки.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техники катания на коньках и физической подготовки занимающихся.

На тренировочном этапе подготовки создаются группы фигуристов, начинающие специализацию в парном катании, спортивные танцы и синхронное катание.

Общефизическая подготовка на тренировочном этапе по виду спорта фигурное катание на коньках:

-упражнения на быстроту, выносливость (бег 30 м, прыжки в высоту, в длину, кросс)

-силовые упражнения (висы, упоры, подтягивание на гимнастической стенке, упражнения для мышц брюшного пресса, ног, спины и плечевого пояса);

Специальная физическая подготовка на тренировочном этапе по виду спорта фигурное катание на коньках:

-координация (челночный бег, прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге);

-упражнения на развитие силы (подъем туловища из положения лёжа, сгибание разгибание рук в упоре лежа);

-упражнение на развитие гибкости (шпагаты-продольный, поперечный, мост, выкрут прямых рук);

-работа с утяжелителями для рук и ног.

Техническая подготовка на тренировочном этапе подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках.

Обязательная техническая программа одиночного катания

-хореография (работа у хореографического станка, в середине зала, на ледовой арене);

-тесты по скольжению (соответствующие классификации) пункты 6,7,8;

-прыжки: Аксель, прыжок в 2 оборота;

-комбинации вращения 2-го уровня

-изучение и выполнение программ (короткой, произвольной)

Обязательная техническая программа синхронного катания на коньках:

-шаги: маршевый шаг дуги вперед-наружу, вперед-внутри, назад-наружу, назад внутри, двойные тройки, шассе, кросс-ролы вперед, циркули,

спирали простые, прыжок тройной, повороты на зубцах, перекидной, флиш 0,5 оборота, мухоки, петли, крюки, выкрюки, чоктау;

-фигуры: круг вперед, прямая линия, параллельные линии, закрытый блок вперед, колесо вперед, произвольная программа не менее 10 фигур, в том числе круг (не менее 3 оборотов) спираль ходом назад свободная нога не ниже 90*) с не менее чем с одной сменой хвата и двумя различными видами шагов, три пересечения ходом вперед-назад, линия с двумя различными видами шагов и одной сменой хвата, блок ходом вперед-назад, два различных колеса ходом вперед и назад с одной сменой хвата;

-хваты: рука в запястье, за плечо, за руки, за талию, за локоть, корзинное сплетение, скрестный хват.

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине) фигурное катание на коньках.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая. Соотношение общей и специальной физической подготовки определяется в первую очередь задачами этапов. Так, в соответствии с основными задачами этапа начальной подготовки это повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 80% от общего объема тренировочной работы.

На тренировочном этапе значительно возрастает объем технической подготовки на льду и в зале. Объемы технической подготовки возрастают от 40 до 55% за счет уменьшения объемов общей и специальной физической подготовки. При этом объемы общей физической подготовки снижаются от 20 до 10%, а специальной от 40 до 35%. Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнения сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков.

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

Периодизация в группах начальной подготовки до 1 года носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для фигурного катания на коньках.

Таблица 15

**Примерный план – график распределения тренировочных часов
в группах начальной подготовки (до 1 года)**

периоды	месяцы												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	подготовительный						соревновательный			переходный				
этапы	базовый		специализированный				Проверки способностей			Активного отдыха				
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	12	12	13	12	12	13	13	13	13	13	13	150
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Спортивные соревнования			1			1	2	2						6
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	11	15	13	156	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	15	
Хореографическая подготовка	8	8	9	8	9	8	8	8	9	9	9	9	102	
Судейская практика		1		1		1							3	
Инструкторская практика			1		1				1				3	
Медицинские, медико-биологические	2	1											3	
Восстановительные мероприятия				1	1				1		2	1	6	
Тестирование и контроль		2							2				4	
Итого:	42	44	44	42	44	42	42	44	46	40	46	44	520	

Таблица 16

**Примерный план – график распределения тренировочных часов
в группах начальной подготовки (свыше 1 года)**

периоды	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	подготовительный						соревновательный			переходный			
этапы	базовый		специализированный				Проверки способностей			Активного отдыха			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общая	12	12	13	13	14	12	12	13	14	12	12	13	152

психологическая подготовка													
Хореографическая подготовка	12	12	13	12	12	11	12	12	13	11	12	12	144
Судейская практика		1			1		1	1					4
Инструкторская практика	1			1		1	1						4
Медицинские, медико-биологические	2											2	4
Восстановительные мероприятия									1	1	3	3	8
Тестирование и контроль		2							2				4
Итого:	58	62	62	60	62	58	62	60	63	59	62	60	728

Таблица 18

Примерный план – график распределения тренировочных часов в тренировочных группах 2-го года обучения

периоды	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
этапы	подготовительный				соревновательный					переходный	подготовительный		
	базовый	специализированный			проверки способностей					активного отдыха	базовый		
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	10	9	10	10	8	8	9	9	9	12	9	112
Специальная физическая подготовка (СФП)	14	14	14	14	15	11	14	14	13	14	17	15	168
Спортивные соревнования		4	2	2	4	4	4	4	4				28
Техническая подготовка	32	33	32	32	32	30	32	32	32	33	33	32	385
Хореографическая подготовка	16	16	16	16	15	15	16	15	15	15	15	15	185
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	28
инструкторская и судейская практика		1		1	2	1	2	1	1	1			10

Медицинские, медико-биологические												4	6
Восстановительные мероприятия				1		1	1	1		1	2	1	7
Тестирование и контроль			2						2			3	7
Итого:	75	81	78	78	81	72	78	78	78	75	81	81	936

Таблица 19

**План тренировочной деятельности на 52 недели
в группе ТГ 4-го и 5-го года обучения отделение Фигурное катание
на коньках**

№ п/п	Виды подготовки	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	104	114
2	Специальная физическая подготовка	172	183
3	Спортивные соревнования	73	90
4	Техническая подготовка	420	462
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>		
	тактическая подготовка	12	12
	теоретическая подготовка	12	11
	психологическая подготовка	12	11
6	Хореографическая подготовка	200	226
7	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>		
	Инструкторская практика	7	7
	Судейская практика	7	7
8	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>		
	Медицинские, медико-биологические	6	6
	Восстановительные мероприятия	9	9
	Тестирование и контроль	6	6
	ИТОГО	1040	1144

Таблица 20

**Примерный план – график распределения тренировочных часов
в тренировочных группах 4-го года обучения**

периоды	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
этапы	подготовительный				соревновательный				переходный		подготовительный		

	базовый	специализированный			проверки способностей					активного отдыха		базовый	
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	8	9	9	9	8	8	8	8	9	10	9	104
Специальная физическая подготовка (СФП)	15	14	14	14	15	13	14	13	14	16	16	15	172
Спортивные соревнования	6	6	6	8	8	8	10	10	10				73
Техническая подготовка	35	36	36	34	32	33	34	34	33	37	38	35	420
Хореографическая подготовка	16	17	17	16	15	15	17	16	17	17	19	16	200
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	36
инструкторская и судейская практика		1	1	1	2	2	2	2	2	1			14
Медицинские, медико-биологические		2										4	6
Восстановительные мероприятия		1		1		1		1	1	1	2	1	9
Тестирование и контроль			2						2			2	6
Итого:	83	89	88	86	89	83	88	86	90	84	89	85	1040

Таблица 21

**Примерный план – график распределения тренировочных часов
в тренировочных группах 5-го года обучения**

периоды	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
этапы	подготовительный				соревновательный					переходный	подготовительный		
	базовый	специализированный			проверки способностей					активного отдыха	базовый		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	9	10	9	9	9	9	9	9	10	11	10	114

Специальная физическая подготовка (СФП)	16	15	15	15	15	10	12	15	15	18	19	18	183
Спортивные соревнования	5	9	6	10	12	12	15	10	11				90
Техническая подготовка	40	40	38	38	37	37	37	39	38	39	40	39	462
Хореографическая подготовка	19	19	19	19	19	18	18	17	19	19	20	20	226
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	34
инструкторская и судейская практика		1	1	1	2	2	1	2	2	1		1	14
Медицинские, медико-биологические		2										4	6
Восстановительные мероприятия		1		1		1		1	1	1	2	1	9
Тестирование и контроль			2						2			2	6
Итого:	92	100	94	96	96	92	94	96	99	91	96	98	1144

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»

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.

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

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

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

наличие площадки для фигурного катания на коньках;

наличие хореографического зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организации и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Таблица 22

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

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

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

Таблица 23

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

Таблица 24

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		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

6.2. Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками;

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

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 к работе с обучающимися могут привлекаться звукорежиссеры, специалисты по акробатике, преподаватели балльных танцев, хореографы.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.
2. Корешев И. А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
3. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОТ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
4. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
5. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
6. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ, и спорта. Минск, 1986г.
7. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
8. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004г.
9. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004 гг.

10. Распопова Е.А. «Прыжки в воду: Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР», М., Советский спорт, 2003г.
11. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001г.
12. Тихомиров А.К., Кузнецова А.В. требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках, -Малаховка МОГИФК, 1989

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта) (<http://cstsk.ru>)
3. ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы» Москомспорта (<http://vorobgori.mossport.ru>)
4. Федерация фигурного катания на коньках (<http://fsrussia.ru>)
5. Международная федерация конькобежного спорта (<http://www.isu.org>)
6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
7. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
8. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
9. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)