

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодежной политики  
Администрация города Нижний Тагил

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«ЮПИТЕР»**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
МАУ ДО «СШОР «Юпитер»

Протокол № 1 от 28.04.2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «фигурное катание на коньках»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 № 1309 в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 № 1092*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	5 лет
Этап спортивной специализации	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается

г. Нижний Тагил  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		
I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
	2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	6
	2.2. Годовой учебно-тренировочный план	16
	2.3. Календарный план воспитательной работы	17
	2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
	2.5. Планы инструкторской и судейской практики	23
	2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
III.	Система контроля	25
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	32
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	35
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		54

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## І. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (далее Программа) МАУ ДО «СШОР «Юпитер» (далее СШОР) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 30.11.2022 года № 1092, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ от 19.12.2022 N 71653), с учетом основных положений:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральным законом от 04 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

- Приказом Минздрава Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 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 и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 г., регистрационный № 61238);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"

- Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»;

- Правилами вида спорта «фигурное катание на коньках».

- Уставом МАУ ДО «СШОР «Юпитер» и другими нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта, образования в Российской Федерации и Свердловской области.

Реализация Программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» определяет основные направления и условия подготовки спортсменов по виду спорта «фигурное катание на коньках» в период прохождения подготовки в СШОР на этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (УТ), этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа является основным документом при проведении учебно-тренировочных занятий в СШОР. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортивная подготовка осуществляется по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях, тренировочных мероприятиях (сборах) и медико-восстановительных мероприятиях.

Целью Программы является обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ и Свердловской области, путем осуществления спортивной подготовки на различных этапах в соответствии с ФССП по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Основными задачами реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов являются:

- достижение наивысших результатов в спорте, подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды Свердловской области, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по фигурному катанию на коньках;
- участие в городских, областных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях, первенствах, кубках с целью демонстрации и совершенствования спортивного мастерства;

Приоритетные направления деятельности:

- физическое развитие, направленное на достижение спортивных результатов, спортивного мастерства каждым спортсменом в соответствии со своими возможностями и способностями;

- этическое развитие, направленное на формирование осознанного отношения к спорту высших достижений;

- развитие ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

В соответствии с этапами спортивной подготовки ставятся следующие задачи:

*на этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

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

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с второго года;

- укрепление здоровья;

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта " фигурное катание на коньках ";

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

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирования навыков соревновательной деятельности;

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья.

- подготовка фигуристов – резерва сборной команды Свердловской области и России;

*на этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирования навыков соревновательной деятельности;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта " фигурное катание на коньках ";

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья.

*на этапе высшего спортивного мастерства:*

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фигурное катание на коньках»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирования навыков соревновательной деятельности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

- сохранение здоровья.

Решение перечисленных задач осуществляется исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию спортсменов.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### *Общие положения*

Фигурное катание – конькобежный вид спорта, относится к сложнокоординационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

Фигурное катание как отдельный вид спорта сформировалось в 60-х 19 в. и в 1871 году было признано на I Конгрессе конькобежцев. Первые соревнования состоялись в Вене в 1882 году среди мужчин фигуристов.

В 1908 и 1920 годах соревнования по фигурному катанию прошли на летних Олимпийских играх. Надо отметить, что фигурное катание первый из зимних видов спорта, попавший в олимпийскую программу. С 1924 года фигурное катание неизменно входит в программу зимних Олимпийских игр.

С 1986 года и по настоящее время официальные международные соревнования по фигурному катанию, такие как чемпионат мира, чемпионат Европы, чемпионат Четырёх континентов и другие проходят под эгидой Международного союза конькобежцев (ИСУ, от англ. International Skating Union, ISU).

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное фигурное катание, спортивные танцы и групповое синхронное катание. Групповое синхронное катание пока не включено в программу официальных соревнований, по данному виду фигурного катания проходит отдельный чемпионат мира по синхронному катанию на коньках.

Важным условием успеха тренера-преподавателя в работе с фигуристами является соблюдение основополагающих принципов многолетней подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочного процесса;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» во время тренировочного процесса и совершенствовании во всех видах подготовки.

### **Этап начальной подготовки (НП)**

Группы начальной подготовки первого года комплектуются из всех желающих заниматься избранным видом спорта, выполнивших приемные контрольные

нормативы по общефизической подготовке и не имеющих медицинских противопоказаний.

Группы начальной подготовки второго (третьего) года комплектуются из спортсменов, прошедших спортивную подготовку не менее одного года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Основные задачи этапа:

- формирование у детей и подростков интереса к занятиям;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

### **Учебно-тренировочный этап (УТ)**

На учебно-тренировочном этапе подготовки зачисляются спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, выполняющие нормативы по ОФП и СФП согласно Программе. Спортсмены, не выполнившие контрольно-переводные нормативы в учебно-тренировочные группы не зачисляются. В учебно-тренировочные группы соответствующего возраста и спортивной подготовленности могут быть зачислены спортсмены из других спортивных школ или переведены из групп начальной подготовки, достигшие определенных спортивных результатов и выполняющие соответствующие нормативы по ОФП и СФП согласно Программе.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта " фигурное катание на коньках ";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.
- подготовка фигуристов – резерва сборной команды Свердловской области и России;

## **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).**

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Основные задачи:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод спортсменов в следующие группы и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

## **Этап высшего спортивного мастерства**

Группа высшего спортивного мастерства формируется из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта (МС) и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

Для выполнения поставленных задач необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение календарного плана, приемных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора, организации систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности и дисциплины.

***Продолжительность  
этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на  
этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную  
подготовку в группах на этапах спортивной  
подготовки по виду спорта " фигурное катание на коньках "***

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3
Для спортивной дисциплины «одиночное катание»			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

- При комплектовании учебно-тренировочных групп в СШОР учитываются:
- возрастные закономерности, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
  - объем недельной тренировочной нагрузки;

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивные результаты;
- возраст обучающихся;
- наличие у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «фигурное катание на коньках»;
- возможен перевод обучающихся из других учреждений;
- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в ФФСП.

***Соревнования по фигурному катанию на коньках проводятся по следующим спортивным дисциплинам:***

- одиночное катание;
- парное катание;
- танцы на льду;
- синхронное катание;
- командные соревнования.

***Соревнования по одиночному катанию состоят из следующих разделов:***

- произвольного катания (программы),
- или короткая программа и произвольное катание;
- или могут проводиться соревнования по элементам, короткой программе и/или произвольному катанию.

***Соревнования по парному катанию состоят из следующих разделов:***

- короткой программы и произвольного катания;
- произвольного катания.

***Соревнования по танцам на льду состоят из следующих разделов:***

- двух обязательных танцев (паттерн танец) (для 1, 2 и 3 спортивных разрядов) и произвольного танца;
- или ритм танца и произвольного танца.

***Соревнования по синхронному катанию состоят из:***

- короткой программы и произвольного катания;
- или произвольного катания.

Состав спортивной и танцевальной пары - одна женщина и один мужчина.

Команда в синхронном катании состоит из двенадцати - шестнадцати (12 - 16) человек и может включать как женщин, так и мужчин. Целью является выступление команды как единого целого. Каждая команда может иметь до четырех (4) запасных, фамилии которых вносятся в список состава команды. В случае болезни или травмы, произошедшей во время соревнований или на официальных тренировках, команде разрешается выступать в составе не менее чем четырнадцати (14) человек. Травма или болезнь должны быть подтверждены официальным медицинским документом. Команды в синхронном катании могут выступать более чем в одной категории при условии, что они исполняют другую программу и меняют минимум 50% состава команды.

Командам синхронного катания разрешено иметь индивидуальные названия команд. При этом названия команд не должны вызывать конфликтов со спонсорами Федерации. В случае, если Федерация считает, что название команды является не подходящим, то Федерация должна уведомить об этом региональную спортивную федерацию - члена Федерации, с просьбой изменить название команд

***Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки***

Этапы и нормативы	Этапы и годы спортивной подготовки									Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год				
Количество часов в неделю	10	12	14	14	16	18	20	22	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки		
Общее количество часов в год	520	624	728	728	832	936	1040	1144	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки		

## **Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**

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	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	-	14	18	18

	спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

***Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»***

Виды подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-33	20-30	10 - 20	9 - 10	9 - 10	9 - 10
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 20	15 -20	17 - 20	15 - 20	10 - 15	7 - 10
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	7-9	9-11	9-11
Техническая подготовка (%)	30 - 45	30 - 45	40 - 45	40 - 45	45-50	50-60
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	1-3	1 - 3	2 - 4	3 - 5	2-4	2-4
Хореографическая подготовка	10-20	15-20	15-20	15-20	10-15	5-10
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-6	1-6	5-9	5-9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	4-6

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Обеспечение круглогодичности учебно-тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов осуществляется следующим образом:

- участие спортсменов в тренировочных сборах, проводимых СШОР и иными организациями, являющихся составной частью (продолжением) тренировочного процесса;

- в спортивно-оздоровительных лагерях с дневным пребыванием, в загородных спортивно-оздоровительных лагерях;

- самостоятельная работа строится по индивидуальным планам подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий (по рекомендациям тренера-преподавателя), может включать в себя комплексы ОФП и СФП, ведение дневника тренировок и отдыха, просмотр и анализ соревнований различного уровня (по заданию тренера-преподавателя), изучение исторических фактов развития фигурного катания и биографий знаменитых спортсменов и т.д.

## *Объем соревновательной деятельности*

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности учащихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования (старты) (неофициальные).

По результатам контрольных соревнований комплектуется сборная команда СШОР для участия в официальных соревнованиях. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава сборных команд, в соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав сборных команд Свердловской области.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения «фигурное катание на коньках» формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

## *Годовой учебно-тренировочный план*

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СШОР ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по

индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

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

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	весь период	весь период
Теоретическая, психологическая подготовка	21	44	50	31	43	58	66	66	42	44
Общая физическая подготовка	82	78	104	119	124	145	148	148	434	470
Специальная физическая подготовка	33	56	75	112	131	145	166	166	375	380
Техническая, тактическая, теоретическая подготовка	98	134	179	208	256	299	416	416	430	560
Психологическая подготовка	1	2	8	24	24	46	46	46	72	90
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	10-15	5-10
Инструкторская практика	-	-	-	12	12	17	17	17	43	50
Судейская практика	-	-	-	12	10	18	18	18	60	70
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-2	1-6	1-6	5-9	5-9	1-2	1-2	1-6	1-6
Восстановительные мероприятия	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	4-6	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4
Всего часов в год	520	624	728	728	832	936	1040	1144	1248	1456

С увеличением общего годового объема часов на различных этапах спортивной подготовки изменяется соотношение объемов учебно-тренировочного процесса. В частности, удельный вес ОФП сокращается, в то же время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

Участие в соревнованиях спортсмена регламентируется годовым календарным планом. Все воспитанники в течение года принимают участие в соревнованиях различного ранга. Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с этапами и годами спортивной подготовки.

### *Календарный план воспитательной работы*

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная деятельность</b>			
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО».	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 Нижнего Тагила и округа.	В течение года
<b>Здоровьесбережение</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - 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.	В течение 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
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
1	Теоретическая подготовка	Проведение: - 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	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых	В течение года

		<p>мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения;</p> <p>- праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, Свердловской области, г. Нижний Тагил;</p> <p>- всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.)</p>	
		<p>Проведение:</p> <p>- мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;</p> <p>- 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.</p>	
<b>Развитие творческого мышления</b>			
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

### ***План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним***

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.
- Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований,

являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

- Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным

планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

<b>Спортсмены</b>	<b>Вид программы</b>	<b>Тема</b>	<b>Ответственный за проведение мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	<i>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</i>	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<i>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</i>	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	<i>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</i>	1-2 раза в год
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<i>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</i>	По назначению

	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	<i>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</i>	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства,</i>  <i>Этап высшего спортивного мастерства</i>	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	<i>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</i>	1-2 раза в год

### Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

*Планы инструкторской и судейской практики*

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

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе ТГ и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмен 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 спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время прохождения подготовки на тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

### ***Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств***

№	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 в ГАУЗ СО «ВФД г.Н.Тагил» 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 штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
6.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	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.
9.	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.
10.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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:

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).

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;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней

подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценка результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных показателей;
- объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке;

Перевод спортсменов на следующий этап многолетней подготовки производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- определение специальной физической подготовленности;
- определение технической подготовленности.

Кроме того, для зачисления в УТ и группы СС и ВСМ выполнить разрядные нормативы на соревнованиях.

Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце года.

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

<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			65	68
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	35
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 в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "фигурное катание на коньках"***

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

<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "фигурное катание на коньках"***

<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>
---

1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	39
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах с двумя оборотами скакалки (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	

			85	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "фигурное катание на коньках"***

<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				

2.1.	Вращение 5 оборотов	с	не более	
			2,77	2,55
2.2.	Многоскоки 20 м	с	не более	
			4,7	
2.3.	Бег на 400 м	с	не более	
			81,3	84,5
2.4.	Удержание равновесия на одной ноге	с	не менее	
			2,5	2,4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»**

##### *Объем индивидуальной спортивной подготовки*

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Объем общей физической подготовки на начальном этапе составляет от 22 до 35%, на этапах тренировочных 15-22 %, а например, объем тактической подготовки на начальном этапе - 1 до 7 %, на тренировочном этапе 5 - 17 %. Таким образом, можно заметить изменение процентного соотношения объемов спортивной подготовки в работе с начинающими спортсменами и спортсменами, показывающими высокие спортивные результаты.

Для проведения занятий на тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта бокс допускается привлечение дополнительно второго тренера по

общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы со спортсменами, проходящими спортивную подготовку.

### **Структура годового цикла** *(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)*

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки спортсменов, проходящих спортивную подготовку, распределяются на два, три, четыре макроцикла. Чем выше уровень подготовки спортсмена, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В **подготовительном** периоде тренировка спортсменов, проходящих спортивную подготовку, строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных.

Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена. Подготовительный период принято делить на два этапа – **общеподготовительный** и **специально-подготовительный**.

Основные задачи **общеподготовительного этапа** – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе вне ринга.

На **специально-подготовительном этапе** подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленности работы, выполняемой вне ринга: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- 1) Усовершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- 2) Выработка экономичной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача **переходного периода** – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей боксера. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения вне ринга, которые редко применялись в течение годичного цикла (эстафеты с применением неспортивных способов боксирования и т.п.), со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками, занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

### **Типы и задачи мезоциклов**

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов.

Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке спортсменов, проходящих спортивную подготовку, применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в Программе как основные элементы при планировании тренировки. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специальной тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В **базовых мезоциклах** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма боксера, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле.

**Соревновательные мезоциклы** строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности боксера, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению спортсменов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

*На этапе начальной подготовки* основными средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения. К ним относятся упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество. Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: прыжки в один оборот в каскаде или комбинации, аксель; вращения в волчке, в ласточке, в заклоне (для девочек); спирали вперед, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками.

Особое внимание уделяется обучению реберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относятся

выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Обучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках.

На тренировочном этапе (базовой подготовки) определяется перспективность юных фигуристов для достижения спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

Средствами общей физической подготовки (ОФП) на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической (СФП) подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.

Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой, увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления. Обучение на этом этапе должно способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков в фигурном катании. Основными элементами в технической подготовке являются: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой. На данном этапе создаются группы фигуристов, начинающих специализацию в парном катании и спортивных танцах на льду. Эти спортсмены уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, прыжков, комбинаций и каскадов прыжков, вращений и прыжков во вращение, шагов, их комбинаций, спиралей и т.д.

### **3.2. Теория и методика физической культуры и спорта**

Теоретические занятия. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке связана с физической,

техникотактической, психологической подготовкой как элемент практических занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время.

Результатом освоения Программы в области теории и методики физической культуры и спорта будет являться приобретение обучающимися следующих знаний:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и знаний по избранному виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

### **3.3. Практические занятия по годам обучения**

*Этап начальной подготовки (первый год обучения)*

#### Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения, перестроения, ходьба в строю, повороты в движении и на месте, размыкания в строю и т.д.
- Гимнастические построения и перестроения в колонну, в шеренгу.
- Равнение в колонне, в шеренге, размыкание в стороны и вперед, повороты направо (налево) на месте прыжком и переступанием.
- Общеразвивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловища и ног.
- Сочетание движений руками, ногами, туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лежа.
- Упражнения для выработки правильной осанки: у вертикальной плоскости (у стены), упражнения с небольшим грузом (весом 150 – 200 г) на голове.
- Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног с резиновым или волейбольным мячом, с гибким металлическим прутком, обручем.

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

- Ходьба, бег, прыжки: ходьба обычным шагом с различными положениями рук (на плечах, за голову, на поясе, за спину и т.п.), сохраняя правильную осанку; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба скрестным шагом, выпадами, в приседе, приставными шагами, с различным движением рук, ног, туловища.

- Бег, прыжки. Непринужденный бег с правильной осанкой. Бег с изменением направления и скорости.

- Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с высоты 30 – 40 см. с мягким приземлением на обе ноги, прыжки в длину с места, в высоту с небольшого разбега с мягким приземлением на ноги.

- Упражнения с короткой скакалкой.

- Лазание по гимнастической стенке вниз и вверх, в стороны (влево и вправо).

- Подвижные игры. Простейшие игры и эстафеты: «Передача мячей», «Мяч – соседу» и т.п.

#### Специальная физическая подготовка

- Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге – поднимание другой вперед, в сторону и назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге – поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища; танцевальные шаги. Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. движения 18 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. Игры с элементами вращений, прыжков, статических поз, равновесия. Беговые упражнения на коньках.

- Разучивание элементов различных шагов; упражнения для развития скоростных качеств. Повороты в движении, быстрые остановки по свистку.

- Упражнения на быстрое переключение скорости выполнения упражнений.

- Игры и эстафеты на льду.

#### Избранный вид спорта (ИВС)

Техническая подготовка. Совершенствование техники скольжения по 4 направлениям. Шаги, основанные на основных элементах обязательных упражнений (дуги, скобы, тройки). Составление и построение дорожек шагов по прямой и по кругу. Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, Риттербергер, Флип и прыжок перекидной в 0,5 оборота. Прыжки выполняются в обе стороны. Овладение техникой вращений: штандт – пируэт, волчок, либела. Совершенствование четких подъездов и выездов из элементов. Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька и т.д.). 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. Циркули вперед и назад на правой и левой ноге. Подготовка и вкатывание программы произвольного катания на 1,5 минуты с включением вышеуказанных элементов.

#### Хореография

Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов, простых прыжков. Упражнения у станка. Позиции ног 1,2,3,5. Деми плие (полуприседание) на 1,2,5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с деми плие. Батман жэте из 1 позиции. Препарасьон к ронд – де жамб. Ронд – де жамб, партер ан деор и андедан только по точкам (со 2 полугодия – по кругу). Батман релевелянт. Батман фондю. Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра. Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки соте из 1,2 и 5 позиции. Прыжки в 1,2, и 5 позициях. Простое адажио.

#### Танцевальные элементы танца

Постановка танца на основе пройденного материала.

### *Этап начальной подготовки (второй, третий год обучения)*

#### Общая физическая подготовка

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

Упражнения для правильного положения туловища при различных движениях.

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

Ходьба различными способами в различном темпе, с различными движениями рук, ног и туловища.

Бег в различном темпе с переменной направленности (вперед, назад, в сторону).

Игры с бегом и прыжками.

Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, большими резиновыми, волейбольными и набивными мячами – броски снизу – вперед, снизу – назад через голову, снизу – в стороны, перебрасывание и ловля мяча парами и группами по кругу. Эстафеты с мячами.

Акробатические упражнения. Группировка, сидя, лежа на спине и в приседе. Кувырки вперед и назад, в сторону (в группировке) в положении сидя. Переворот вперед боком (левым и правым) – «колесо». Прыжок «бедуинский» (это же и в других старших группах).

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

#### Специальная физическая подготовка

Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально - ритмические упражнения. Танцевальные движения.

Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе – вначале медленно, постепенно увеличивая темп.

Приседания с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различными положениями рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки

вверх толчком двумя ногами на положение полуприседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 450 , 900 , 1350 (0,5; 1 и 1,5 оборота) в обе стороны.

Упражнения в равновесии. Упражнения, осложняемые большой амплитудой движений. Упражнения в равновесии, стоя на одном и двух носках, на месте и в движении. Упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках. Простые упражнения на бревне.

Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 актов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности.

Танцевальные шаги. Скоростное скольжение на коньках по площадке для выработки скорости и выносливости.

Игры и эстафеты на коньках с включением элементов произвольного катания.

#### Избранный вид спорта (ИВС)

Техническая подготовка. Повторение и совершенствование материала, пройденного в группе III юношеского разряда.

Освоение техники обязательных упражнений: правая вперед наружу, левая вперед наружу. правая вперед внутрь, левая вперед внутрь. тройка правая вперед наружу, левая вперед наружу. Эти обязательные упражнения не входят в программу соревнований, но они являются основой всей программы обязательных упражнений.

Произвольное катание.

Короткая программа. Короткая программа составляется индивидуально под музыкальное сопровождение и не должна превышать по времени 2 мин. В нее должны быть включены следующие обязательные элементы: 1. прыжок Сальхов в 2 оборота; 2. прыжок наружный Лутц в 1 оборот; 3. прыжок в либеллу; 4. флип 1 оборот или Тулуп в 1 оборот; 5. волчок со сменой ног; 6. дорожка «серпантин».

Произвольная программа. Произвольная программа должна исполняться в течение 2 минут и должна обязательно включать следующие элементы: 1. один прыжок в 2 оборота; 2. прыжок Аксель в 1,5 оборота с наружного и внутреннего хода; 3. прыжок Флип шпагатом; 4. прыжок Риттерберг в 1 оборот; 5. прыжковую комбинацию из 2х прыжков, один из которых в 2 оборота; 6. три различных вращения (три позы – вращение стоя, в волчке и в ласточке); 7. две различные комбинации шагов.

Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

Участие в исполнении группового или индивидуального показательного танца

#### Хореография

Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа.

Упражнения у станка. Большое плие из 1,2 и 5 позиций. Батман фραπε, 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. Элементы танца «Полька».

Постановка танца на основе пройденного материала.

### *Тренировочный этап (первый и второй год обучения)*

#### Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения.

Упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, туловища и ног.

Упражнения для выработки осанки.

Упражнения с предметами: палками, набивными мячами (1-2 кг).

Упражнения на гимнастической стенке для развития гибкости, укрепления мышц туловища, выработки осанки и координации движений.

Упражнения на равновесие, на растягивание, для укрепления мышц плечевого пояса, несложные упражнения с сопротивлением.

Упражнения на сложных и простых висах, на перекладине и кольцах.

Упражнения на бревне и скамейке для развития равновесия.

Обычная ходьба на полупальцах с различными движениями рук и позами.

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

Бег, прыжки, метания.

Бег с переменной скоростью в различных направлениях. Бег на короткие дистанции с ускорением. Разучивание высокого и низкого старта. Прыжки в высоту с места и с разбега. Разучивание тройного прыжка с места. Метание теннисных мячей (или других мелких предметов из-за спины через плечо, в цель и на дальность, с места и с разбега).

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

#### Специальная физическая подготовка

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

Упражнения для развития координации движений: различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны вперед и назад, стоя на полупальцах; одновременные движения руками в определенном темпе.

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

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

Упражнения для развития прыгучести: упражнения со скакалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через планку и с различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45, 90, 180, 360 °), с доставанием

подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания.

Совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и движении. Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки, булавы и др.). Упражнения в равновесии на коньках в зале или на площадке.

Скоростной бег на коньках.

Подвижные игры и эстафеты на льду с включением элементов фигурного катания.

Музыкально-ритмические упражнения.

#### Избранный вид спорта (ИВС)

Техническая подготовка. Повторение и совершенствование ранее пройденных обязательных упражнений и элементов произвольного катания.

Обязательные упражнения:

1. круг назад наружу;
2. круг назад внутрь;
3. параграф вперед наружу – вперед внутрь;
4. параграф назад наружу – назад внутрь;
5. тройка вперед наружу – назад внутрь;
6. тройка вперед внутрь – назад наружу;
7. двукратная тройка вперед наружу;
8. двукратная тройка вперед внутрь.

Произвольное катание.

Короткая программа.

Изучение и совершенствование обязательных элементов короткой программы, составление программы под музыку, вкатывание программы:

1. прыжок Тулуп в 2 оборота;
2. прыжок Сальхов в 2 оборота;
3. прыжок в волчок на маховую ногу;
4. вращение в либеле со сменой ног;
5. вращение со сменой скорости;
6. дорожка по прямой.

Произвольная программа. Произвольная программа должна исполняться в течение 2,5 мин. и должна обязательно включать следующие элементы:

1. прыжок Риттбергер в 2 оборота;
2. лутц без толчка;
3. лутц в шпагате;
4. комбинацию из 2 прыжков, один из которых должен быть в 2 оборота;
5. прыжки во вращения - чинян;
6. прыжок в Либелу;
7. прыжок Ойлера (подкладки) в волчок;
8. вращения: заклон (для девочек) и либела со сменой ног (для мальчиков);
9. две различные комбинации шагов.

Работа над составлением и вкатыванием программы. Вкатывание программы по частям и в целом.

Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

Прокатывание программы под музыку в целом.

Составление показательного танца и участие в групповом показательном танце.

### Хореография

Повторение пройденного и разучивание нового. Батман дубль фраппе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пье. Дубль фондю. Гранд батман в позах.

Изучение наклонов. Растяжки с опорой свободной ноги.

Упражнения на середине (без опоры). Арабеск 3 и 4. Пор де бра. Адажио.

Прыжки: ассамбле с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции. Сиссон ферме, сиссон уверт (во всех позах на месте). Баллоте на 450 .

Танцевальные шаги, тан лие на 450 . Па шассе.

Элементы венгерского танца.

Вальсовый шаг.

Постановка танца на основе пройденного материала.

### *Тренировочный этап (третий, четвертый и пятый год обучения)*

#### **Общая физическая подготовка.**

Гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов; упражнения из комбинаций вольных упражнений под музыку на 16 – 24 такта, с гимнастической палкой, с набивными мячами (весом 1 –3 кг).

Применяются более сложные упражнения для дальнейшего развития основных мышечных групп, совершенствования двигательных навыков, развития гибкости и координации движений. Увеличение количества повторений.

Упражнения с партнером с сопротивлением для развития силы и гибкости. Поднимание и переноска партнера (для мальчиков).

Выполнение вольных упражнений на согласование движений вдвоем, групповые упражнения с музыкальным сопровождением.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, перекладина, кольца – висы простые и смешанные, размахивания на кольцах, простейшие соскоки, прыжки на снаряды и соскоки с них, опорные прыжки (козел, конь с ручками).

Акробатические упражнения. Прыжки, кувырки, стойки на голове и на руках. Перевороты вперед с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры и эстафеты.

Игры с бегом, с прыжками, с метанием.

Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с прыжками и элементами равновесия. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, теннис, баскетбол по всему полю на развитие выносливости, баскетбол 2х2, 3х3 на одно кольцо для развития координации, прыгучести и ловкости. Бег, прыжки, метания. Бег с высоким подниманием бедра, с выбрасыванием голени назад. Бег на короткие дистанции. Бег с ускорением. Прыжки в высоту и длину для отработки тройного прыжка на месте. Метание теннисного мяча с разбега. Толкание ядра (3 –4 кг) с места; бросание ядра двумя руками вперед из-за спины.

#### Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития прыгучести: прыжки через планку с прямого разбега, согнув в полете толчковую ногу, приняв в воздухе положение –

«пистолетик» с приземлением на толчковую ногу; прыжки с места с резким отталкиванием на обеих ногах и на одной ноге, выпрыгивание из положения «пистолетик». Прыжки с отягощением (набивной мяч, гантели и утяжеленный пояс); прыжки с гимнастического мостика, прыжки с поворотами вправо и влево на 90, 180, 360, 540о.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения вперед, назад, в сторону с пружинистыми покачиваниями, подскоки в положении выпада, прыжки вверх, меняя ногу в воздухе.

Упражнения в равновесии: на одной ноге на широкой и узкой опоре, на месте и с продвижением вперед и назад.

Упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения и внимания.

Упражнения скоростно-силового характера, спрыгивание в глубину с отскоком, спрыгивание с последующим выпрыгиванием; имитация прыжков в 1, 1,5, 2 оборота с места и в движении.

Скоростной бег на коньках. Игры и эстафеты на льду.

Избранный вид спорта (ИВС).

Техническая подготовка. Повторение и совершенствование обязательных упражнений и элементов произвольного катания, пройденных в предыдущие годы, овладение техникой обязательных упражнений и элементов произвольного катания, требуемых единой классификационной программой по данному разряду.

Обязательные упражнения.

1. двукратные тройки;
2. петли вперед;
3. скобы;
4. восьмерка вперед.

Произвольное катание. Совершенствование элементов произвольной программы, изученных в предыдущие годы.

Подготовка короткой программы с обязательными элементами произвольной программы.

Обязательные элементы короткой программы:

1. Риттбергер – прыжок в 2 оборота;
2. Тулуп – прыжок в 2 оборота;
3. Чинян – прыжок во вращении;
4. прыжок в либеллу;
5. Волчок со сменой ног;
6. дорожка шагов по кругу.

Произвольная программа – совершенствование ранее изученных элементов произвольного катания: шагов, прыжков, вращений и прыжков во вращение.

Составление связок, основанных на разнообразии шагов из объема обязательной программы.

Составление и выполнение короткой программы и произвольной программы. Вкатывание программ по частям и в целом.

Исполнение программ под музыку. Спираль сложные и в комбинациях, включая сложные крюковые и выкрюковые повороты с различным положением туловища, рук и свободной ноги. Шаги, построенные на троечных, скобочных, крюковых и выкрюковых поворотах, вправо и влево на наружных и внутренних ребрах конька по прямой и «серпантин». Циркули. Вращения – «винт», в

«ласточке», в «заклоне», вращения со сменой ног, со сменой позиций, с различным положением головы, рук и свободной ноги. Вращение «волчок» в различных комбинациях, вращение со скрещенными ногами, комбинированные вращения. Совершенствование прыжков в 2 оборота (Риттбергер, Сальхов, Тулуп, Аксель в 1,5 и 2,5 оборота и др.). Разучивание прыжков в каскадах и прыжковых комбинациях. Прыжки во вращения – в «волчок» и в «ласточку».

Произвольная программа обязательно должна включать элементы произвольного катания, указанные в классификационной программе: прыжки: Риттбергер и Флип в 2 оборота, прыжок в «волчок», в либелу, Бедуинский, прыжковую комбинацию из 3 (один из которых в 2 оборота) прыжков и из 2 прыжков в 2 оборота; комбинацию из 2 вращений, вращение в либеле; различные комбинации шагов.

Для воспитания силовых способностей использовались упражнения на различные группы мышц.

Упражнения выполнялись, на максимальное количество раз до предела (до отказа).

Для воспитания скоростно-силовых способностей можно использовать все силовые упражнения, выполняемые за определённые промежутки времени, а также прыжковые упражнения: многоскоки, скоки, комплекс Кобелева В.В. и т.д. Для воспитания скоростных способностей используются беговые упражнения, упражнения со скакалкой и с резиной.

Для воспитания скоростной выносливости все упражнения должны выполняться на скорость, на время и на количество повторов.

Для воспитания специальной выносливости применяются имитационные упражнения в круговой тренировке, упражнения с резиной, а также упражнения на ловкость и сложно-координационные упражнения, выполняемые на фоне усталости.

Для воспитания ловкости лучше всего использовать подвижные игры, эстафеты, волейбол, теннис, акробатические упражнения.

Быстроту реакции можно совершенствовать с помощью выполнения разнообразных упражнений из нестандартных положений, упражнений со скакалкой, туры и др.

Для совершенствования двигательной координации также можно использовать туры (в обе стороны) с изменением позиций рук, имитационные упражнения, хореографические упражнения, плавание и т.д.

Гибкость совершенствуется с помощью выполнения акробатических упражнений: мостиков, шпагатов, а также специфических упражнений «Бильман», захватов ноги из положения «ласточки».

### Хореография

Вводятся упражнения на полупальцах. Адажио у станка и в упражнении на середине.

Упражнения у станка. Сутеню на 90° вперед, в сторону, назад. Большой батман балансе (медленный темп). Ронд-де-жамб, ан деор и ан дедан (медленно и невысоко). Позы круазе, эффасе, атетюд, экарте назад, вперед. Второй арабеск.

Упражнения (на середине) без опоры. Сутеню с поворотом, ан дедан, ан деор. Медленный поворот (тур лян) в различных позах.шэне не менее 8 оборотов.

Прыжки. Эмапе на одну ногу. Жэте во всех направлениях, балансе во всех направлениях на месте (к концу года с продвижением в парах). Руаяль. Энтршакартр. Сиссон уверт (во всех позах). Со дебанс.

Характерные движения польского танца (мазурка, краковяк). Постановка танца на основе пройденного материала.

### **3.4. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка фигуристов проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований и предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Основные задачи психологической подготовки: привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

Основные методы психологической подготовки схожи с методами воспитательной работы: беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций.

В подготовительной части тренировочного занятия используются упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части применяются упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности фигуристов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль.

Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

Основные задачи психологической подготовки на этапе начальной подготовки:

1. привитие устойчивого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках;
2. формирование установки на тренировочную деятельность;
3. формирование волевых качеств обучающегося;
4. совершенствование эмоциональных свойств личности;
5. развитие коммуникативных свойств личности;
6. развитие и совершенствование интеллекта обучающегося.

Основные задачи психологической подготовки на тренировочном этапе:

1. формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
2. овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
3. разработка индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий.

Неблагоприятные эмоциональные состояния проявляются в двух формах (иногда переходящих одна в другую): чрезмерного и недостаточного возбуждения.

Признаки излишнего возбуждения: резкое учащение пульса, учащенное и поверхностное дыхание, повышение тонуса мышц, дрожь, произвольные движения губами, напряженная мимика, раздражительность, рассеянность внимания, суетливость.

Признаки недостаточного возбуждения: вялость, сонливость, зевота, замедленные движения, менее выразительная, чем обычно, речь.

Обучающиеся должны приучить себя обнаруживать эти признаки, замечать любые проявления эмоционального перевозбуждения или подавленности.

Для улучшения эмоционального состояния и экономии нервно-психической энергии спортсмены учатся сознательно переключать свое внимание, свои мысли на другие объекты, не связанные с соревнованием.

Произвольное расслабление мышц снижает мышечный тонус, повышенный вследствие эмоционального напряжения. Спортсмен учится расслаблять мышцы рук, ног, туловища, лица, используя для этого специальные упражнения.

Кроме помощи в овладении приемами саморегуляции тренер помогает правильно ставить соревновательную цель. С психологических позиций правильно поставленная цель должна отвечать двум требованиям: быть желанной и быть достоверной, т. е. обучающийся должен очень хотеть достичь запланированного результата и верить в возможность его достижения. Рациональная организация режима дня, отдыха, развлечений тоже хорошее средство формирования оптимального психического состояния спортсменов. Но особое значение имеют словесные воздействия тренера.

### ***Режимы учебно-тренировочного процесса и периоды отдыха***

СШОР организует работу со спортсменами в течение всего календарного года, увеличивая объем в каникулярное время. Для обеспечения круглогодичных тренировок и активного отдыха обучающихся в период летних каникул в СШОР организуются спортивно-оздоровительные лагеря.

Продолжительность учебно-тренировочного года составляет 52 недели, непосредственно в условиях Учреждения и дополнительных 4-х недель – в условиях спортивно-оздоровительных лагерей, тренировочных мероприятий, самостоятельной работы. В период активного отдыха спортсмены занимаются по рекомендациям тренера-преподавателя.

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

### *Режимы тренировочной работы*

Наименование этапа обучения	Год обучения	Возраст для зачисления, лет	Миним. число спортсменов в группе	Количество часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года
Этап начальной подготовки	до 1 года	6	10	10	Овладение основами техники, выполнение нормативов, не ниже 3 юн. разряда ОФП и СФП
	свыше года	7	10	12	
Учебно-тренировочный этап	до 3-х лет	8	5	14	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, не ниже 3 сп. разряда
	свыше 3-х лет	9	5	16	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, не ниже 1 сп. разряда
Этап ССМ	до 1 года	13	3	24	Не ниже I разряда Выполнение КМС нормативов СФП, ОФП спортивных результатов
	свыше 1 года	14	3	24	
Этап ВСМ	весь период	14	1	28	Не ниже МС Выполнение нормативов СФП, ТТП, спортивных результатов

### *Планируемый результат Программы является:*

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;

- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "фигурное катание на коньках";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;

- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

### ***Основное материально-техническое обеспечение программы в СШОР***

1. Наличие ледового корта
2. Наличие тренажерного зала;
3. Наличие тренировочного спортивного зала;
4. Наличие раздевалок, душевых.

### ***Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию***

Для успешной реализации программных требований спортсмены должны быть обеспечены спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием.

К инвентарю и оборудованию относится все, что спортсмен имеет при себе во время соревнования, официальной или неофициальной тренировки.

### ***Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка, необходимые для прохождения осуществления спортивной подготовки***

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество</b>
1.	Гантели переменной массы (от 3 до 5 кг)	комплект	3
2.	Зеркало настенное (12x2 м)	комплект	1
3.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
4.	Лонжа переносная	штук	3
5.	Лонжа стационарная	штук	2
6.	Ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
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 футбольный	штук	2
13.	Мяч теннисный	штук	50
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.	Фишки для разметки ледовой площадки	штук	40
23.	Эспандер	штук	10



			обучающего ся								
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Шорты защитные	штук	на обучающего ся	-	-	1	1	1	1	1	1

## VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Список литературы

1. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе. Областной методический Совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2004г.
2. Варданын А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994г.
3. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989г.
4. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореферат кандидатской диссертации, М., 1975г.
5. Горбунова Г.М., Гишина М.В., Ляссотович С.И. и др. «О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию». Метод, письмо, Москва, ВНИИФЕ, 1969г.
6. Ирошникова Н.И., Жгун Е.. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 1995.
7. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореферат кандидатской диссертации, Омск, 1984г. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» Т и ПФК 4 М., 2001г.
8. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
9. Король С.В., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) по фигурному катанию на коньках. Пермь. 2000г.
10. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994г.
11. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.

12. Лосева И.И. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Минск, 1986г.
13. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989г.
14. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976г.
15. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
16. Саная М.В., «Самооценка и саморегуляция деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата». Автореферат кандидатской диссертации, М., 1983г.
17. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К. «Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации», Малаховка, 1987г.
18. Ступень М.П. Нормирование нагрузок и эффективность скоростно-силовых способностей фигуристок 6-12 лет в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах: Автореферат кандидатской диссертации, Минск: БГИФК, 1988.
19. Ступень М.П. «Особенности развития скоростно-силовых способностей юных фигуристок 6-12 лет в аспекте паспортного и биологического возраста. (Материалы республиканской научно-методической конференции), Минск, 1986г.
20. Тихомиров А.К. Методические оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации. М., 1983г.
21. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989г.
22. Тузова Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки