

Автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Дворец спорта» городского округа Радужный
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры

(АУ ДОСШ «Дворец спорта» города Радужный)

УТВЕРЖДАЮ
Директор АУ ДОСШ
«Дворец спорта» города Радужный
наименование должности руководителя организации,
реализующей дополнительную образовательную
программу спортивной подготовки



Ю.Ф. Кох

(инициалы, фамилия)

2023 г.

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

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1092)

Срок реализации программы: 9 лет
Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет

г. Радужный
2023

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
I.	<i>Общие положения</i>	
1.1.	Нормативное обеспечение программы	3
1.2.	Характеристика вида спорта «Фигурное катание на коньках», его отличительные особенности	4
1.3.	Цели и задачи программы	5
II.	<i>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i>	
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	7-9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	10
2.5.	Календарный план воспитательной работы	11-15
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16-17
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	18
2.8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19-21
III.	<i>Система контроля</i>	
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	22
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	23
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	23-38
IV.	<i>Рабочая программа по виду спорта «Фигурное катание на коньках»</i>	
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	39-41
4.2.	Учебно-тематический план	42-48
V.	<i>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</i>	49
VI.	<i>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i>	
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	50
6.2.	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	53
6.3.	Требования к информационно-методическим условиям реализации Программы	53-54
VII.	<i>Перечень информационного обеспечения</i>	55
VIII.	<i>Приложения:</i> Примерный годовой план для групп спортивной подготовки Таблицы № 21-27	56-65

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

Автор-составитель: заместитель директора по спортивной и методической работе Петрусенко Марина Александровна

Принята на заседании педагогического совета 18.05.2023г № Протокол №2.;

I. Общие положения

1.1 Нормативное обеспечение Программы

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» (далее – Программа) разработана
- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- на основании приказа Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 « 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований к спортивной подготовке федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1092 (далее – ФССП);
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года « 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «санитарно-

эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйственных субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнения работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 №40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 № 10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID – 19);

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках»;

-на основании устава АУ ДОСШ «Дворец спорта» города Радужный;

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Фигурное катание на коньках» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1092 (далее – ФССП).

Программа служит документом, определяющим эффективное функционирование спортивной школы, качественного построения работы с детьми на этапе многолетней подготовки спортсменов по фигурному катанию на коньках. Содействует успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.2 Характеристика вида спорта «Фигурное катание на коньках», его отличительные особенности

Фигурное катание на коньках - конькобежный вид спорта, относится к сложно координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена на коньках по льду 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 1860-х годах 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 Четырех континентов и другие проходят под эгидой Международного союза конькобежцев (ИСУ, от англ. International Skating Union, ISU).

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: одиночное катание, парное катание, танцы на льду, синхронное катание и командные соревнования.

В АУ ДОСШ «Дворец спорта» города Радужный реализуют один вид дисциплины - это одиночное катание (номер-код спортивной дисциплины - 050 001 3 6 1 1 Я).

Мужское и женское одиночное катание характеризуется тем, что фигурист должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками, прыжками во вращении. Важными критериями являются связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм. Мужское и женское одиночное катание - фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Важными критериями также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм.

1.3. Цели и задачи программы

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

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- Обеспечение преемственности спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках на этапах спортивной подготовки;
- Привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся;
- Совершенствование уровня спортивной подготовки обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;
- Поэтапное освоение и совершенствование физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки;
- Систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- Формирование осознанного выбора спортивной деятельности как доминирующей жизненной ценности и основного средства личностного развития и профессиональной самореализации; воспитание у обучающихся моральной устойчивости;
- Отбор и подготовка наиболее талантливых детей для пополнения спортивных сборных команд по фигурному катанию на коньках;
- Воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности со сформированными позитивными личностными качествами;
- Формирование мотивации к росту спортивного мастерства и демонстрации высших личных спортивных достижений в составе спортивной сборной команды Ханты-Мансийского автономного округа -Югры, сборной команды России;
- Обеспечение комплекса мер по достижению стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных мероприятиях.

Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивной школы АУ «Дворец спорта» города Радужный, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся. Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки фигуристов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1. (Приложение 1к ФССП, Приказ Минспорта России от 30.11.2022г. № 1092)

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации).

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом по виду спорта «фигурное катание на коньках» и составляет:

- на этапе начальной подготовки (далее – ЭНП) – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТЭ) – 5 лет, из них: на учебно-тренировочном этапе начальной специализации (до трех лет обучения – 3 года, свыше трех лет обучения – 3 года).

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

Таблица №1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Минимальное кол-во	Максимальное кол-во

Этап начальной подготовки	3	6	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	8	5	10

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлены в Таблице 2.

Таблица №2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этап ный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Количество часов в неделю	6	12	12	14	14	16	20	20	20
Общее количество часов в год	312	624	624	728	728	832	1040	1040	1040

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

К видам обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные занятия проходят в групповой форме, к ним относятся: занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической, хореографической, тактической, теоретической, психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности в период проведения специальных учебно-тренировочных мероприятиях.

Период и объем учебно-тренировочных мероприятий по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлен в Таблице 3.

Таблица №3 Учебно-тренировочные мероприятия

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

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фигурное катание на коньках»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Соревновательная деятельность для обучающихся, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки АУ ДО «СШ «Дворец спорта» города Радужный указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учётом значений, утверждённых в государственном (муниципальном) задании.

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

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

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

Обучающиеся по виду спорта «фигурное катание на коньках» получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения представлена в Таблице 4.

Таблица №4 Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
Контрольные	2	3	4	3
Отборочные	-	1	1	3
Основные	2	4	3	5

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида «фигурное катание на коньках»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Обучающийся, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта фигурное катание на коньках представлен в Таблице №5

Таблица № 5 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	УТЭ-6
1.	Общая физическая подготовка (%)	30	29	28	16	18	18	9	9	9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16	17	18	19	17	17	18	18	18
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1	2	2	2	2	3	8	8	8
4.	Техническая подготовка (%)	32	32	32	40	40	40	40	40	40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3	2	3	4	4	4	5	5	5
6.	Хореографическая подготовка	14	16	16	15	15	16	15	15	15
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	1	1	1	2	2	2	2	2	2
8.	Медицинские, медико-биологические,	2	1	1	2	2	1	3	3	3

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является *воспитательная работа*. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребёнка, обогащённой знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера – преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются: формирование нравственного сознания; формирование поведения: умений,

навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера; формирование личностных качеств. Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера - преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); 	В течение года

		- встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему	
1.3.		Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика»	В течение года
2.	<i>Здоровье сбережение</i>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвящённые Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвящённые «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» ; - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт"	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу – своё время».	В течение года
2.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность , в том числе - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Утренняя зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня	В течение года

		здоровья; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; - акция «Скажи жизни: Да!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!»	
2.4.	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года
3.	<i>Патриотическое воспитание</i>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия - Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течение года

	болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»	
4.	<i>Развитие творческого мышления</i>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист»; - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	...
4.2.	Эстетическое развитие	Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - «Детство – это смех и радость»; - «Всемирный день здоровья»	
5.	<i>Экологическое воспитание</i>		
5.1.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информирован	Беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «БумБатл»;	...

	ности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	
--	--	---	--

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА. Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер – преподаватель руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещённый список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утверждённые соответствующей международной федерацией и переведённые на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объёме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Онлайн-курс обучение на сайте РУСАДА (дистанционное обучающее)	В течение календарного года	Для обучающихся прохождение в первые 1-3 месяца календарного года, для вновь зачисленных обучающихся в течение первого месяца занятий
	2. Товарищеские встречи по хоккею (спортивные соревнования)	В течение календарного года	Проводимые мероприятия направлены на формирование понятия «Спорт без допинга»
	3. Знакомство с Антидопинговыми правилами (информационное)	В течение календарного года	Ознакомление обучающихся с антидопинговыми правилами посредством информационного стенда
	4. Просмотр видеороликов (информационное)	В январе и сентябре календарного года	Подборка видеороликов: «Спорт без допинга», «О вреде допинга», «Допингу-нет!»
	5. Просмотр буклетов, плакатов, видеороликов в социальной сети ВКонтакте (информационное)	В течение календарного года	Тренерам-преподавателям сообщать обучающимся даты размещения информации по антидопингу в социальной сети в ВКонтакте https://vk.com/id642652882
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн-курс обучение на сайте РУСАДА (Дистанционное обучающее)	В течение календарного года	Для обучающихся прохождение в первые 1-3 месяца календарного года, для вновь зачисленных обучающихся в течение первого месяца занятий
	2. Товарищеские встречи, первенства, турниры по хоккею (спортивные соревнования)	В течение календарного года	Проводимые мероприятия направлены на формирование понятия «Спорт без допинга – чистый спорт!»
	3. Знакомство с Антидопинговыми правилами (информационное)	В течение календарного года	Ознакомление обучающихся с антидопинговыми правилами посредством информационного стенда

4. Просмотр видеороликов (информационное)	В январе и сентябре календарного года	Подборка видеороликов: «Спорт без допинга», «О вреде допинга», «Допингунет!»
5. Просмотр буклетов, плакатов, видеороликов в социальной сети ВКонтакте (информационное)		Тренерам-преподавателям сообщать обучающимся даты размещения информации по антидопингу в социальной сети в ВКонтакте https://vk.com/id642652882
Права и обязанности спортсмена согласно всемирному антидопинговому кодексу	Декабрь, май	анкетирование

2.7. План инструкторской и судейской практики

Фигурное катание на коньках как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно - тренировочного процесса обучающихся.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения фигурному катанию на коньках. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать технические действия спортсмена. Инструктор обязан правильно оценить правильность выполнения того или иного элемента, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в фигурном катании на коньках;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение спортивных элементов обучающимися;
- 4) определение ошибки при выполнении элемента и указание путей её исправления;

- 5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;
 б) составление конспекта занятия (разминки) и его (её) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

Таблица №8 **Примерный план инструкторской и судейской практики**

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники фигурного катания на оныхках	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта фигурное катание на коньках	

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере

физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями. Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углублённых медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения. В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня. План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №9

Таблица №9 План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	2 Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных

	4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.	мероприятий
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли)	Каждый четверг

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых фигуристам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры. Массаж - универсальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах со спортсменами работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих спортсменов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.). Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления. Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.). Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, фигурного катания, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозванных в спорте (витамины, пищевые добавки). Использование разнообразных средств восстановления в зависимости от объема и характера тренировочных занятий позволяет повысить эффективность подготовки высококвалифицированных спортсменов. Непродуманный и случайный подбор восстановительных средств может привести к снижению защитно-адаптационных сил организма, ухудшению иммунологической реактивности спортсменов и повышению их заболеваемости.

II. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, 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 Сахалинской области, начиная с четвёртого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основанием для зачисления и перевода обучающихся на следующий год или этап обучения является достижение соответствующего уровня спортивной квалификации и выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлены в следующих Таблицах №№ 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17.

Таблица № 10 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурного катания на коньках»

1 год обучения

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			65	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее	
			50	40
2.4.	Прыжок в высоту с	см	не менее	

	места		27	24	
3. Иные спортивные нормативы					
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа				
	«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»	
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Равновесие «Ласточка». (удержать с.)	5	3	2	1
3.2.	Приседание «пистолет» за 10 с (на правой и левой ноге)	3	2	1	0
Техническое мастерство на льду					
3.3.	Фонарик вперед (кол-во метров)	6	3	2	менее 2
3.4.	Фонарик вперед (кол-во метров)	6	3	2	менее 2
3.5.	Равновесие «Цапелка» • на правой ноге • на левой ноге (кол-во метров)	6	3	2	менее 2
3.6.	Саночки	колени согнуты на 90° не менее 5 метров	колени не согнуты на 90° не менее 3-4 метров	колени согнуты на 90° не менее 3 метров	не сидит, таз выше коленей, 1 метр
3.7.	Самокат по восьмерке	сильные толчки толчки ребрами длинные дуги правильное положение рук наклон туловища в круг	не выполнено первое требование	не выполнено первое и второе требование	не выполнено первое, второе и третье требование

Таблица № 11 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурного катания на коньках»

2 год обучения

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3	с	не более	

	х 10 м		10,0	10,4	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			10	6	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+3	+5	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			120	115	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			68		
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			35		
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее		
			47	37	
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			28	25	
3. Иные спортивные нормативы					
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа			
		«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Равновесие «Ласточка». (удержать с.)	10	8	6	3
3.2.	Приседание «пистолет» за 10 с (на правой и левой ноге)	5	4	2	1
3.3.	Тур (кол-во оборотов)	1 ¼ (плотная группировка)	1 ¼	1	¼
Техническое мастерство на льду					
3.4.	Виразж вперед по кругу: вправо влево	реберное скольжение наклон туловища в круг	нет наклона в круг	участие зубцов	не умение передвигаться по кругу (шаг в ритме поочередного отталкивания разными ногами);

		без зубцов			не умение вытягивать ногу после отталкивания; не умение держать руки развернутыми в круг.
3.5.	Виращ назад по кругу: вправо влево	реберное скольжение наклон туловища в круг без зубцов	нет наклона в круг	участие зубцов	не умение передвигаться по кругу (шаг в ритме поочередного отталкивания разными ногами) не умение вытягивать ногу после отталкивания не умение держать руки развернутыми в круг
3.6.	Циркуль вперед: вправо влево	быстрая центровка сохранение динамики	отсутствие динамики	отсутствие центровки	не умение скользить в циркуле минимум 1 оборот
3.7.	Перекидной	различные въезд-полет-выезд	нарушены характеристики выезда	не умение приземляться на одну ногу	все характеристики прыжка нарушены

Таблица № 12 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фигурного катания на коньках»

3 год обучения

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			68		
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			35		
2.3.	Выкрут прямых рук вперёд - назад с шириной хвата	см	не менее		
			47	37	
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			28	25	
3. Иные спортивные нормативы					
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа			
		«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Прыжки со скакалкой на 2-х ногах: двойной «прокрут»	10	7	3	2
3.2.	Гур (кол-во оборотов)	2	1 ½	1 ¼	1
3.3.	«Флажок» (удержать) (с.)	10	7	5	3
3.4.	Приседание «пистолет» за 10 с. (на правой и левой ноге) (кол-во раз)	7	5	3	1
Техническое мастерство на льду					
3.5.	Дуги вперед-наружу	реберность	незавершенность дуги	нарушены все характеристики дуг	неумение скользить на наружном ребре более 2/3 рисунка
	Дуги вперед-внутри	выталкивание ребром			
3.6.	Дуги назад-наружу	завершенность дуги	незавершенность дуги	нарушены все характеристики дуг	неумение выполнить переход с ребра на ребро на одной ноге без помощи второй ноги
	Дуги назад-внутри	сохранение скорости			
3.7.	Каскад прыжков: 1+1	различные въезд-полет-выезд	нарушены характеристики выезда	все характеристики прыжка	неумение собирать ноги в фазе полета приземление на

				нарушены	две ноги
3.8.	Риттбергер 1 оборот	различные въезд-полет-выезд	нарушены характеристики выезда	все характеристики прыжка нарушены	не умение собрать ноги в фазе полета приземление на две ноги
3.9.	Вращение «Волчок»	6 оборотов	4 оборота	2 оборота	не умение выполнить дугу захода на вращение неумение войти в положение, когда вес всего тела находится на опорной ноге
3.10.	Спираль «Флажок»	4 сек	3 сек	2 сек	не умение принять позицию флажок

Таблица № 13 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фигурного катания на коньках»

1 год обучения

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,0
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			120	115
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	

2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			39		
2.3.	Выкрут прямых рук вперёд - назад с шириной хвата	см	не менее		
			45	35	
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			29	26	
3. Иные спортивные нормативы					
Обязательная техническая программа					
Техническое мастерство					
		«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Прыжки со скакалкой на 2-х ногах: двойной «прокрут»	20	15	10	5
3.2.	Прыжки со скакалкой на одной ноге: двойной «прокрут» (правая/левая)	3	2	1	0
3.3.	Тур (кол-во оборотов)	2	1 ³ / ₄	1 ¹ / ₂	1
3.4.	Приседание «пистолет» за 10 с. (на правой и левой ноге) (кол-во раз)	8	6	4	2
3.5.	Равновесие «Бильман» (удержать) (с.)	15	10	7	5
Техническое мастерство на льду					
3.6.	Скоба вперед-наружу – тройка назад внутрь	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	отсутствие хода после задней тройки
3.7.	Скоба вперед-внутри – тройка назад наружу	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	отсутствие хода после задней тройки
3.8.	Перетяжки назад	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	не умение выполнить переход с ребра на ребро на одной ноге без помощи второй ноги

3.9.	Двухкратные тройки: вперед-наружу – назад-внутри вперед-внутри – назад-наружу	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	отсутствие хода после второй тройки
3.10.	1 Аксель	различные въезд-полет-выезд	нарушены характеристики выезда	отсутствие правильной группировки ног	все характеристики прыжка нарушены
3.11.	Каскад: 1 Флип - 1 Риттбергер	различные въезд-полет-выезд темп	нарушены характеристики выезда	все характеристики прыжка нарушены	явно перекрученные или явно не докрученные прыжки не умение правильно сгруппировать ноги
3.12.	Вращение «Либела»	6 оборотов	4 оборота	2 оборота	таз явно выше колен отсутствие вращения
3.13.	Спираль «Бильман» (с.)	4	3	2	отсутствие позиции «Бильман»
4. Уровень спортивной квалификации					
4.1.	Период обучения на этапе учебно-тренировочном этапе (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»			

Таблица № 14 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фигурного катания на коньках»

2 год обучения

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

1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			24	21	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			71		
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			39		
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее		
			45	35	
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			29	26	
3. Иные спортивные нормативы					
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа			
		«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Прыжки со скакалкой на двух ногах: двойной «прокрут» (кол-во раз)	25	20	15	10
3.2.	Прыжки со скакалкой на одной ноге: двойной «прокрут» (правая/левая)	5	4	3	1
3.3.	Гур (кол-во оборотов)	2 ¼	2	1 ¾	1 ½
3.4.	Приседание «пистолет» за 10 с. (на правой и левой ноге) (кол-во раз)	8	6	4	2
3.5.	Равновесие «Бильман» (удержать) (с.)	20	10	7	5
Техническое мастерство на льду					
3.6.	Скоба вперед-наружу – тройка назад внутрь	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматрив	отсутствие хода после задней тройки

				ается	
3.7.	Скоба вперед-внутри – тройка назад наружу	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	отсутствие хода после задней тройки
3.8.	Перетяжки назад	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	не умение выполнить переход с ребра на ребро на одной ноге без помощи второй ноги
3.9.	Двукратные тройки: вперед-наружу – назад-внутри вперед-внутри – назад-наружу	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	отсутствие хода после второй тройки
3.10.	1 Аксель	различные въезд-полет-выезд	нарушены характеристики выезда	отсутствие правильной группировки ног	все характеристики прыжка нарушены
3.11.	Каскад: 1Флип - 1Риттбергер	различные въезд-полет-выезд темп	нарушены характеристики выезда	все характеристики прыжка нарушены	явно перекрученные или явно не докрученные прыжки не умение правильно сгруппировать ноги
3.12.	Вращение «Либела»	6 оборотов	4 оборота	2 оборота	таз явно выше колен отсутствие вращения
3.13.	Спираль «Бильман» (с.)	4	3	2	отсутствие позиции «Бильман»
4. Уровень спортивной квалификации					
4.1.	Период обучения на этапе учебно-тренировочном этапе (до трех лет)	с			

Таблица № 15 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фигурного катания на коньках»

3 год обучения

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
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	с	не более		
			10,0	10,4	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+3	+5	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		
			120	115	
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			24	21	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			71		
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			39		
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее		
			45	35	
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			29	26	
3. Иные спортивные нормативы					
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа			
		«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Прыжки со скакалкой «на двух ногах» - двойной «прокрут» (кол-во раз)	30	25	20	15
3.2.	Прыжки со скакалкой «на одной ноге» - двойной «прокрут» (кол-во раз) (правая/левая)	6	5	4	3

3.3.	Тур (кол-во оборотов)	2,5	2 ¼	2	1 ¼
3.4.	Приседание «пистолет» за 10 с. (на правой и левой ноге) (кол-во раз)	8	6	4	2
Техническое мастерство на льду					
3.5.	Крюк ВВ-Крюк НВ – Выкрюк ВВ: • на правой на левой	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	ребра не соответствуют предписанным
3.6.	Выкрюк НВ Скоба ВВ Выкрюк НН Петля ВН – тройка ВН: • на право на левой	реберность абсолютная	частичная потеря реберности	реберность слабо просматривается	ребра не соответствуют предписанным
3.7.	Риттбергер в два оборота	различные въезд-полет-выезд, темп	нарушены характеристики выезда	недокрут в четверть оборота	недокрут в более чем пол-оборота
3.8.	Любой прыжок: в 2 оборота или 2,5 оборота	различные въезд-полет-выезд темп	нарушены характеристики выезда	недокрут в четверть оборота	недокрут в более чем пол-оборота
3.9.	Вращение <i>Девушки:</i> «Заклон» 2-го уровня сложности <i>Юноши:</i> «Либела» или «Волчок» со сменой ноги 2 уровня сложности	В позиции выполнено 6 и более оборотов, хорошо центрированное вращение 2-го уровня сложности	В позиции выполнено 5 оборотов. Не выше 1 уровня	В позиции выполнено менее 4 оборотов. Базовый уровень	Позиция «Заклон» принята менее чем в 2-х оборотах
3.10.	Комбинированное вращение с одной сменой ноги. 3 позиции, 2-го уровня сложности	Соответствие требованиям, вращение 2-го уровня	Не все позиции четко просматриваются	потеря равновесия, позиции не зафиксированы	отсутствие одной из позиций
3.11.	Спираль <i>Девушки:</i> «Бильман» - Перетяжка – «Бильман» или «Ласточка» . <i>Юноши:</i> «Бильман» (с)	Позиции четкие, дуги длинные	Нечеткая перетяжка Позиция после перетяжки слабо выражена	Позиция после перетяжки не выполнена, дуги короткие	Отсутствие позиций

4. Уровень спортивной квалификации		
4.1.	Период обучения на этапе учебно-тренировочном этапе (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

Таблица № 16 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фигурного катания на коньках»

4 год обучения

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив ТГ-4	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,0
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			120	115
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			71	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее	
			45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			29	26

3. Иные спортивные нормативы					
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа			
		«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Прыжки со скакалкой «на одной ноге» - двойной «прокрут» (кол-во раз) (правая/левая)	10	8	6	4
3.2.	Тур (кол-во оборотов)	2,5	2 ¼	2	1 ¼
3.3.	Приседание «пистолет» за 10 с. (на правой и левой ноге) (кол-во раз)	10	8	6	4
Техническое мастерство на льду					
3.5.	Аксель 2,5 оборота	(Хорошее исполнение) на 0	на -1	<	<<, падение
3.6.	Каскад из двух прыжков в 2 оборота (2+2)	(Хорошее исполнение) на 0	на -1	<	<<, падение
3.7.	Лутц 2 оборота	(Хорошее исполнение) на 0	на -1	<	<<, падение
3.8.	Прыжок во вращении 4 уровня (Fsp 4ур.)	на +1	0	на -1	на -2, падение
3.9.	Комбинированное вращение со сменой ног 4 уровня (CCOSp 4ур)	на +1	0	на -1	на -2, падение
3.10.	2 Блока с твизлом на разных ногах	на +1	0	на -1	на -2, падение
3.11.	Любые шаги с петлями - оба вида петель на обеих ногах	на +1	0	на -1	на -2, падение
4. Уровень спортивной квалификации					
4.1.	Период обучения на этапе учебно-тренировочном этапе (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Таблица № 17 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фигурного катания на коньках»

5-6 год обучения

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			6,7	7,0	
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		
			10,0	10,4	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+3	+5	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		
			120	115	
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			24	21	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			71		
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге (за 1 мин)	количество раз	не менее		
			39		
2.3.	Выкрут прямых рук вперед - назад с шириной хвата	см	не менее		
			45	35	
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			29	26	
3. Иные спортивные нормативы					
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа			
		«5»	«4»	«3»	«Неудовлетворительно»
Техническое мастерство в зале					
3.1.	Туры исполнены каскадом – два прыжка подряд (кол-во оборотов)	2+2,5	2+2 ¼	2+2 ½	2+1 ¾ и менее

3.2.	Прыжки со скакалкой на 2-х ногах: тройной «прокрут»	5	4	3	1
Техническое мастерство на льду*					
3.4.	Аксель 2,5 оборота	на +1	0	<	<<, падение
3.5.	Тройной Сальхов (3S) или любой прыжок в 3 оборота	0	-1	<	<<, падение
3.6.	Каскад из двух прыжков в 2 оборота (2+2)	на +1	0	<	<<, падение
3.7.	Прыжок во вращении 4 уровня (Fsp 4ур.)	на +2	на +1	0	на -1
3.8.	Комбинированное вращение со сменой ног 4 уровня (CCOSp 4 ур)	на +2	на +1	0	на -1
3.9.	Блок с твизлом на разных ногах ВВ, ВН и начинающие с заднего хода	на +1	0	на -1	на -2, падение
3.10.	Шаги с петлями ВН и ВВ, НН и НВ (все 4 вида петель показывать на каждой ноге)	на +1	0	на -1	на -2, падение
4. Уровень спортивной квалификации					
4.1.	Период обучения на этапе учебно-тренировочном этапе (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

*оценки выставляются согласно по определению положительных и отрицательных JOE элементов одиночного катания

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

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Фигурное катание на коньках» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и

расписанию занятий, утверждённому директором АУ ДОСШ «Дворец спорта» города Радужный.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределён по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

Распределение часов программного материала годам и по месяцам представлено в Таблице №18

Таблица № 18

Учебно-тематический план по виду спорта «фигурное катание на коньках»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической

				культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения.

возникновения олимпийского движения			Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

4.2. Учебно-тематический план

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Этап начальной подготовки.

Работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. По мере повышения квалификации спортсменов в разных периодах задачи могут быть различными.

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

Задача этого этапа — это формирование у юных фигуристов интереса к занятиям фигурным катанием на коньках, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одарённых из них к переходу на следующий этап подготовки.

Согласно учебно-тренировочному плану на этапе начальной подготовки рассматривают следующие виды подготовки:

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка, способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства. Развитие гибкости, ловкости, быстроты, выносливость, сила, а также гармоничное развитие всех мышечных групп.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 15-20 мин в чередовании с ходьбой);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.
- упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса;
- расслабленные маховые и вращательные движения руками; - наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины;
- упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.
- Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед.
- Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд.

Специально-физическая подготовка.

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

Повышение уровня сложности выполнения элементов, таких как многооборотные прыжки, а также увеличением скорости перемещения по льду.

Упражнения специально-физической подготовки, выполняемые на этапе начальной подготовки в равновесии:

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

Упражнения для выработки навыков вращения:

- простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.
- имитационные упражнения.

Игры с элементами вращений, прыжков, статических поз, равновесия.

Техническая подготовка.

Процесс обучения спортсменов основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями:

- имитации скольжения вперёд, назад;
- поворотам стоп одновременно из стороны 36 в сторону на месте, с продвижением;
- исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперёд, назад;
- имитации перебежки на месте, в движении;
- ласточка, пистолетик, спирали;
- бег со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

Также на данном этапе особое внимание следует уделять обучению рёберному скольжению, так как одноопорное скольжение по дугам разной кривизны является базовым движением в технике фигурного катания на коньках. К базовым элементам относится выполнение и поворотов (тройка, скоба, крюк, выкрюк, петля). Изучение выполнению их возможно только при вращении – основном, опорном, собственно базовым действием фигуриста. Необходимым условием выполнения вращения является встречное движение верхней части тела относительно нижней его части – скручивание. Это движение – базовое в технике фигурного катания на коньках.

Изучаемый материал представлен в виде блоков:

Блок 1: - падать, садиться и подниматься на льду; - ходьба на месте; - ходьба с продвижением 8-10 шагов; - чередование ходьбы и скольжения на двух ногах; - глубокий присед на месте.

Блок 2: - чередование ходьбы с длительным скольжением; - передвижение с приседами; - «фонарики»: 1 вперёд – 1 назад; - «фонарики» вперёд: 2-3 подряд; - подскок на двух ногах с места; - «змейка» вперёд и назад: 4-6-8 подряд.

Блок 3: - скольжение вперёд 8-10 шагов; - скольжение вперёд на одной 37 ноге (на правой и левой); - «фонарики» вперёд: 4 подряд; - «фонарики» назад: 4 подряд; - остановка «плугом» вперёд; - повороты на двух ногах вперёд-назад на месте; - остановка «плугом» с продвижением. - «слалом» вперёд.

Блок 4: - основной шаг вперёд (отталкивание ребром); - «змейка» вперёд на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); - «змейка» назад на одной ноге по кругу (по часовой и против часовой стрелки); - повороты вперёд-назад на двух ногах с продвижением (в обе стороны); - скольжение назад на одной ноге (дистанция – рост фигуриста) (на правой и на левой ноге); - вращение на двух ногах: 2 оборота.

Блок 5: - скольжение вперёд на наружном ребре по кругу с обеих ног (дистанция – 2 роста фигуриста); - скольжение вперёд на внутреннем ребре по кругу с обеих ног (дистанция 2 роста фигуриста); - беговой шаг вперёд по часовой и против часовой стрелки: 5 подряд; - троечный поворот вперёд наружу с места с обеих ног.

Блок 6: - дуга назад наружу (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; - дуга назад внутрь (дистанция – 2 роста фигуриста) на правой и на левой ноге; - беговые шаги назад (5 подряд) по часовой и против часовой стрелки с обеих ног; вращение на одной ноге: 3 оборота; - остановка наружу ребром с обеих ног; - подскоки боком приставным шагом с зубца в обе стороны.

Блок 7: - основной шаг (попеременное многократное отталкивание); - дуги вперёд наружу и вперёд внутрь: 4-6 подряд; - вращение «винт» с захода 38 беговыми назад (минимум 3 оборота); - перекидной прыжок с 2-3 беговых шагов; - полу-флип; - многократные тройки назад наружу с левой и правой ноги.

Блок 8: - дуги назад наружу и назад внутрь: 4-6 раз; - прыжковая серия: перекидной, подскок, перекидной; 48 – спирали вперёд наружу и вперёд внутрь по часовой и против часовой стрелки на левой и правой ноге; - тулуп 1 оборот; - вальсовые тройки с левой и правой ноги; - вращение назад для начинающих (минимум 1-2 оборота); - шассе вперёд по часовой и против часовой стрелки.

Блок 9: - беговые вперёд и назад по восьмёрке; - сальхов 1 оборот; - дуги вперёд с махами: 4-6 раз; - лутц 0,5 оборота; - комбинация прыжков: перекидной – тулуп или сальхов – тулуп; - тройки назад внутрь в обе стороны; - вращение винт назад (минимум 3 оборота); - вальс по восьмёрке.

Блок 10: - риттбергер 1 оборот; - комбинация прыжков: перекидной – риттбергер 1 оборот; - вращение в волчке (минимум 3 оборота); - комбинация спиралей: спираль вперёд внутрь; моухок вперёд внутрь; спираль назад наружу (по часовой и против часовой стрелки); - серия шассе назад по кругу по часовой и против часовой стрелки.

Тактическая подготовка.

Небольшое внимание уделяется тактической подготовке. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие фигуристов.

Во время тактической подготовке на начальном этапе происходит процесс моделирования соревновательной ситуации, моделирование соревновательной разминки.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки проводится в форме бесед и лекций до, вовремя и после тренировочных занятий с просмотром и анализом видеоматериалов, ведения дневника самоконтроля и т.д. Особое внимание уделяется мерам предупреждения травматизма, оказанию первой медицинской помощи, правилам соревнований и оценке качества исполнения элементов фигурного катания.

Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

Хореография.

На начальном этапе в хореографии изучается постановка головы, рук, ног, спины. Изучаются позиции, основных батманов, простых прыжков. Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Позиции ног 1, 2, 3, 5. Деми плие (полуприседание) на 1, 2, 5 позициях. Батман тандю крестом.

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

Разучивают основные танцевальные шаги и танцевальные движения танцев – галоп, подпрыгивания, повороты под музыку. Изучают основные движения разных народных танцев.

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.

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

Учебно-тренировочный этап подготовки.

На данном этапе увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между обще физической подготовкой, специальной физической и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается.

Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

На данном этапе фигуристы должны научиться выполнять соревновательные программы: короткую и произвольную, за счёт постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт.

В годовых планах, составленных в соответствии с перспективными, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются спортивные результаты в основных соревнованиях с учётом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

Структура годичного цикла остаётся традиционной состоящей из трёх периодов:

- подготовительный этап;
- основной (соревновательный) этап;
- переходный этап.

Каждый период имеет свои конкретные задачи, в соответствии с которыми используются различные средства и методы подготовки. Особенностью обще-подготовительного периода является достаточно большой объем специально-технической подготовки в связи с подготовкой произвольных программ, освоением новых сложных элементов и работой над техникой сложных элементов. К концу этого периода необходимо закончить работу по постановке короткой и произвольной программ.

• Задачи подготовительного периода.

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

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

- Задачами переходного периода являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена этот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода. Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением учебной программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

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

Общая физическая подготовка:

Физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических способностей, которые, так или иначе, обуславливают успех в спортивной деятельности, являясь фундаментом специальной физической подготовки. Эта сторона подготовки имеет большое значение на начальных этапах спортивного совершенствования. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности.

Высокие достижения зависят от нескольких обобщённых факторов, определяющих спортивную работоспособность. К числу важнейших относятся: высокий уровень аэробных и анаэробных энергетических возможностей, скоростно-силовой подготовленности и технического мастерства, а также фактор специфических способностей фигуристов, обуславливающий эффективность работоспособности

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

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);
- бег на короткие дистанции, челночный бег и ускорения в «горку»;
- прыжки на двух и одной ноге с запрыгиванием на лестницу, многоскоки и т.д.;
- упражнения с гимнастической резинкой для разных групп мышц (спины, боковых мышц туловища, скручивание правой и левой рукой);
- упражнения на ноги на приводящие мышцы и мышцы задней поверхности бедра;
- акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперёд;

- кувырок вперёд в группировке; кувырок вперёд с шага; два кувырка вперёд. Кувырки назад и вперёд в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперёд. Несколько кувырков вперёд подряд;

- мост из положения лежа на спине;

- полушпагат;

- стойка на лопатках. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

- подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Специальная физическая подготовка:

Специально физическая подготовка подразумевает под собой упражнения со следующим инвентарём и оборудованием:

- упражнение со спортивной резинкой;

- упражнение на ступах;

- упражнение на спинерах для фигурного катания;

- упражнение на ротере для вращения;

- упражнение на лонже;

- упражнение на удочке (на ледовой арене).

Хореография:

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. Большое плие из 1, 2 и 5 позиций. Батман фраппе, батман девелопе. Пор – де – бра 3 и 4. 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, 1 и 2 арабески. Ассамбле в сторону. Сиссон. Жэте. Глиссад. Падебаск. Эшшапе с переменной ног и без перемены. Па шассе. Сиссон ферме вперёд, в сторону, назад и в позах. Эпальман круазе. Туры в воздухе. Постановка танца на основе пройденного материала.

Техническая подготовка:

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 вперёд, назад, со сменой ноги, по дугам, элементы шаговых дорожек, шаги с тройками, перетяжками.

К базовым элементам относится 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.

Специальные имитационные упражнения помогают решать задачи технической подготовки. Подготовка произвольной программы соответствующей требованиям ЕВСК. Работа над составлением и вкатыванием программы под музыку. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

Изучаемый материал представлен в виде блоков. Каждый блок включает систему заданий и последовательность их исполнения. Внимание уделяется:

- совершенствованию техники скольжения по нескольким направлениям (шаги, основанные на основных элементах обязательных упражнений, составление и построение дорожек шагов по прямой и по кругу, спирали простые и сложные с перетяжками с хода вперёд наружу – вперёд внутрь и с хода вперёд внутрь – вперёд наружу на правой и левой ноге с разнообразным положением рук и свободной ноги);

- изучению и овладению техникой двух-трёх оборотных прыжков. Прыжки выполняются в обе стороны;

- овладению техникой вращений.

Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька и т.д.);

- совершенствованию чётких подъездов и выездов из элементов;

- подготовке и вкатыванию программы произвольного катания с включением вышеуказанных элементов.

Блок 1: - троечный поворот вперёд внутрь с места на правой и левой ноге; - повороты с хода назад на ход вперёд на двух ногах по кругу: по часовой и против часовой стрелки; - хоккейный тормоз правой или левой ногой; - подскок «козлик»; - спираль вперёд на правой и левой ноге; - выпад вперёд на правой и левой ноге.

Блок 2: - открытый моухок вперёд внутрь с места с правой и левой ноги; - передвижение по кругу ходом назад наружу, вперёд наружу с левой и правой ноги; - балетный (ballet) прыжок с правой или левой ноги (прыжок в 0,5 оборота, который выполняется с хода назад наружу отталкиванием зубцом с приземлением на тот же зубец и выездом на ход вперёд внутрь на другую ногу); - беговые назад с переходом в позицию выезда по часовой и против часовой стрелки; вращение «винт» – модификация для начинающих.

Блок 3: - передвижение по кругу троечными поворотами вперёд наружу в обе стороны; - передвижение по кругу троечными поворотами вперёд внутрь в обе стороны; - перекидной прыжок с места; - прыжок «мазурка» с правой или левой ноги (прыжок «мазурка» – выполняется в 0,5 оборота с хода назад наружу); - через зубец на ход вперёд с приземлением через зубец на ход вперёд наружу. Пример: исходное положение – правая нога назад наружу; - отталкивание зубцом левой ноги; приземление – через зубец правой ноги с выездом на левой ноге вперёд наружу; - комбинация движений: беговые шаги вперёд, моухок вперёд внутрь, скрещение сзади и переход в беговой шаг назад, переход на ребро вперёд внутрь; повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; - циркуль вперёд внутрь с правой и левой ноги.

Блок 4: - флип 1 оборот; - комбинация прыжков: риттбергер – риттбергер; - серия прыжков: перекидной – прыжок в 0,5 оборота с ребра с хода назад наружу в положении «полу-шпагат» с приземлением через зубец на ход вперёд внутрь; - тулуп 1 оборот; 49 – вращение «либела» (минимум 3 оборота); - комбинация вращений: вращение вперёд – вращение назад (минимум по 3 оборота на каждой ноге); - тройка назад наружу, моухок вперёд внутрь, 3 беговых назад. Повторить 3 раза по часовой и против часовой стрелки; - комбинация спиралей: спираль вперёд наружу, тройка вперёд наружу, 1 беговой назад, спираль назад внутрь (исполнять в обе стороны).

Блок 15: - прыжок «шпагат»; - комбинация прыжков: перекидной – ойлер – сальхов; - аксель; - комбинация вращений: либела – волчок (общее минимальное число оборотов – 6); - шаг «джаксон» (по часовой и против часовой стрелки).

Тактическая подготовка:

Тактическая подготовка направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения. Приобретение знаний о правилах соревнований,

особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. Моделирование соревновательных ситуаций, моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.).

Изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности. Активная тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий. Пассивная тактика - заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями.

Принципы разработки тактического плана.

Знать своих соперников: у кого можно выиграть; против кого шансов нет; кто из соперников равного уровня.

Теоретическая подготовка:

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

Теоретические занятия должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на прикаты в условиях тренировочных 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. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

В одиночном фигурном катании можно выделить 4 основных, базовых элемента: шаги, спирали, вращения и прыжки:

- *Шаги* представляют собой комбинации толчков и базовых элементов катания — дуг, троек, перетяжек, скобок, крюков, выкрюков и петель, с помощью которых фигурист перемещается по площадке. Шаги служат для соединения элементов в программе. Кроме

того, дорожки шагов являются обязательным элементом программы. По новой системе судейства существует 4 уровня сложности дорожек.

- *Спираль*

Позиция с одним коньком на льду и свободной ногой (включая колено и ботинок) выше уровня бедра. Позиции спиралей отличаются друг от друга скользящей ногой (правая, левая), ребром (наружное, внутреннее), направлением скольжения (вперёд, назад) и позицией свободной ноги (назад, вперёд, в сторону). Для того чтобы спираль была засчитана, нужно находиться в позиции не менее 7 секунд. Они, также как и дорожки шагов, оцениваются четырьмя уровнями сложности.

- *Вращения*

Кривизна полоза вызвала в фигурном катании появление большого количества самых разнообразных вращений на лезвии одного или двух коньков. Различают вращения: стоя (например, «заклон»), вращения в приседе («волчок») и вращения в положении «ласточка» (Либела). Смена ноги при исполнении вращений и смена позиции позволяет выполнить комбинацию вращений.

- *Прыжки* разделяются на две группы — рёберные и носковые (зубцовые). Отталкивание ото льда в рёберных прыжках происходит с ребра конька, в носковых — толчком носка конька. Сейчас фигуристы выполняют 6 видов прыжков — тулуп, сальхов, риттбергер, флип, лутц и аксель. Сальхов, риттбергер и аксель относятся к рёберным прыжкам; тулуп, флип и лутц — к носковым.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "фигурное катание на коньках" основаны на особенностях вида спорта "фигурное катание на коньках" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "фигурное катание на коньках", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы по виду спорта «фигурное катание на коньках».

Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку по виду спорта «фигурное катание на коньках» имеет следующие объекты инфраструктуры:

- наличие площадки для фигурного катания на коньках;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

1) Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» представлены в таблице 19.

2) Перечень необходимой спортивной экипировки для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», передаваемых в индивидуальное пользование, представлены в таблице 20.1, 20.2

3) Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется за счёт средств учреждения в соответствии с Планом физкультурных и спортивных мероприятий отделений по видам спорта АУ ДОСШ «Дворец спорта» города Радужный.

4) Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля осуществляется в соответствии с графиком БУ «Радужнинская городская больница» Детская поликлиника.

Таблица №19 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

23.	Эспандер	штук	10
-----	----------	------	----

Таблица №20.1. Обеспечение спортивной инвентарём, передаваемым в индивидуальное пользование

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

Таблица №20.2. Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для соревнований	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1
4.	Налокотники	пар	на	1	1	1	1

			обучающегося				
5.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Шорты защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1

6.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «фигурное катание на коньках», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Для более эффективной эстетической подготовки программ кроме тренеров-преподавателей с обучающимися работают хореографы, недельная нагрузка хореографа составляет 20% от недельной нагрузки тренера-преподавателя.

Учреждение обеспечивает прохождение курсов повышения квалификации тренеров-преподавателей не менее, чем один раз в три года.

6.3. Требования к информационно - методическим условиям реализации Программы

Организационные условия:

- обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- соблюдение возрастного контингента;
- отсутствие медицинских противопоказаний у обучающихся;

Временно - пространственные:

- соблюдение расписания занятий;
- определение места реализации программы;

Психолого - педагогические условия:

преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексии, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально - бытовые условия:

соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;

охрана труда.

Информационно - методические условия:

федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках»;

наличие дополнительной образовательной программы;

своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

-на этапе начальной подготовки – двух часов;

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях

VII. Перечень информационного обеспечения

Перечень информационного обеспечения:

1. Варданян А.Н. «Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов». Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. М., 1994 г.
2. Великая Е.А. «Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников». Метод. Рекомендации. Челябинск, 1989 г.
3. Гришина М.В. «Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом». Автореф. канд. дисс., М., 1975 г.
4. 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, 1969 г.
5. Ирошникова Н.И., Жгун Е. Структура недельного микроцикла на этапе ТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 1995.
6. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации. Автореф. канд. дисс. Омск, 1984 г.
7. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001 г.
8. Корешев И.А. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
9. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» в книге «Система подготовки спортивного резерва», м., 1994 г.
10. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990 г.
11. Лосева И.и. «Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов» Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. Минск, 1986г.
12. Ляссотович С.И. «Особенности телосложения фигуристов. Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции» Омск, 1989 г.
13. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
14. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., ФИС, 1976 г.
15. Панов Г.М. Новые положения антидопингового контроля Международного союза конькобежцев. Конькобежный спорт (сборник научно-методических статей) ЗАО ФОН, М., 2005.
16. Поздняков А.В. Внеледовая подготовка фигуристов-парников на этапе начальной специализации. Автореф. канд. дисс. М., 2004 г.
17. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках», от 31.05.2023 г.
18. Разрядные классификационные требования по фигурному катанию на коньках. 2003-2004 гг.
19. Распопова Е.А. «Прыжки в воду: Примерная (учебная) программа для ДЮСШ, СДЮШОР», М., Советский спорт, 2003 г.
20. Стенин Б.А. «Тренировка в среднегорье как фактор повышения эффективности тренировочного процесса». (В книге «На коньках к победе»). М., С.Принт, 2001 г.
21. Тихомиров А.К. Методическая оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Метод. рекомендации. М., 1983 г.
22. Тихомиров А.К., Кузнецов А.В. Требования к координационным способностям в фигурном катании на коньках. МОГИФК, Малаховка, 1989 г.

Интернет сайты

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>

Приложение 1

Требования техники безопасности на занятиях по фигурному катанию на коньках

Требования безопасности перед началом занятий	<ul style="list-style-type: none">- надеть спортивную форму и спортивную обувь;- проверить надежность установки и крепления стоек и другого спортивного оборудования;- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на спортивной площадке;- провести разминку
Требования безопасности во время занятий	<ul style="list-style-type: none">- начинать тренировку, делать остановки и заканчивать только по команде тренера-преподавателя;- строго соблюдать правила проведения на тренировке;- избегать столкновения с обучающимися;- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя
Требования безопасности по окончании занятий	<ul style="list-style-type: none">- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;- организованно покинуть место проведения занятий;- снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом
Требования безопасности в аварийных ситуациях	<ul style="list-style-type: none">- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря;- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику

Приложение 2

Примерный годовой план для групп спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках»

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения (ЭНП-1). Фигурное катание на коньках.

Таблица № 21

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1. Общая физическая подготовка (ОФП) (ч)	8	8	8	8	8	8	8	7	8	7	8	8	94
2. Специальная физическая подготовка (СФП) (ч)	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	52
3. Участие в спортивных соревнованиях (ч)			1		1			1					3
4. Техническая подготовка (ч)	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	100
5. Tактическая подготовка (ч)		1			1				1				3
6. Теоретическая подготовка (ч)	1			1			1						3
7. Психологическая подготовка (ч)		1				1				1			3
8. Хореографическая подготовка (ч)	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	33
9. Инструкторская и судейская практика (ч)			1	1	1	1	1		1	1	1	1	9
10. Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч)		1		1				1	1				4
11. Восстановительные мероприятия (ч)										2	1	1	4
12. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	1	1						2					4
Итого (ч):	26	27	26	26	26	26	26	27	26	26	25	25	312

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения (ЭНП-2). Фигурное катание на коньках.

Таблица № 22

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1. Общая физическая подготовка (ОФП) (ч)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
2. Специальная физическая подготовка (СФП) (ч)	10	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	110
3. Участие в спортивных соревнованиях (ч)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
4. Техническая подготовка (ч)	16	17	16	17	17	17	17	17	17	16	16	16	199
5. Tактическая подготовка (ч)	1			1			1		1				4
6. Теоретическая подготовка (ч)					1					1	1	1	4
7. Психологическая подготовка (ч)		1	1			1		1					4
8. Хореографическая подготовка (ч)	8	8	8	9	8	9	8	8	9	8	8	8	99
9. Инструкторская и судейская практика (ч)	1		1				1			1	1	1	6
10. Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч)	1				1								2
11. Восстановительные мероприятия (ч)											1	1	2
12. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)		1						1					2
Итого (ч):	53	52	52	52	52	52	52	52	52	51	52	52	624

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения (ЭНП-3). Фигурное катание на коньках.

Таблица № 23

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1. Общая физическая подготовка (ОФП) (ч)	14	14	14	14	14	14	15	15	15	15	15	15	174
2. Специальная физическая подготовка (СФП) (ч)	10	10	11	10	10	10	9	9	9	10	9	9	116
3. Участие в спортивных соревнованиях (ч)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
4. Техническая подготовка (ч)	16	17	16	17	17	17	17	17	17	16	16	16	199
5. Tактическая подготовка (ч)	1			1			1		1				4
6. Теоретическая подготовка (ч)					1					1	1	1	4
7. Психологическая подготовка (ч)		1	1			1		1					4
8. Хореографическая подготовка (ч)	8	8	8	9	8	9	8	8	9	8	8	8	99
9. Инструкторская и судейская практика (ч)	1		1				1			1	1	1	6
10. Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч)	1				1								2
11. Восстановительные мероприятия (ч)											1	1	2
12. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)		1						1					2
Итого (ч):	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения (УТЭ-1).

Фигурное катание на коньках. Таблица № 24

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1. Общая физическая подготовка (ОФП) (ч)	10	10	10	10	10	9	10	9	9	9	10	10	116
2. Специальная физическая подготовка (СФП) (ч)	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	138
3. Участие в спортивных соревнованиях (ч)	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	15
4. Техническая подготовка (ч)	25	24	25	24	25	24	24	24	24	24	24	24	291
5. Тактическая подготовка (ч)			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6. Теоретическая подготовка (ч)			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7. Психологическая подготовка (ч)	1	1	1	1		1	1	1		1		1	9
8. Хореографическая подготовка (ч)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	9	109
9. Инструкторская и судейская практика (ч)	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	15
10. Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч)	1			1					1	1			4
11. Восстановительные мероприятия (ч)		1				1		1		1	1	1	6
12. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	1	1			1			1	1				5
Итого (ч):	61	61	61	61	61	61	61	61	60	60	60	61	728

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения (УТЭ-2)

Фигурное катание на коньках. Таблица № 25

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1. Общая физическая подготовка (ОФП) (ч)	11	11	11	11	11	10	11	10	11	11	12	11	131
2. Специальная физическая подготовка (СФП) (ч)	11	11	11	11	11	11	10	10	10	9	9	9	123
3. Участие в спортивных соревнованиях (ч)	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	15
4. Техническая подготовка (ч)	25	24	25	24	25	24	24	24	24	24	24	24	291
5. Tактическая подготовка (ч)			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6. Теоретическая подготовка (ч)			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7. Психологическая подготовка (ч)	1	1	1	1		1	1	1		1		1	9
8. Хореографическая подготовка (ч)	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	9	109
9. Инструкторская и судейская практика (ч)	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	15
10. Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч)	1			1					1	1			4
11. Восстановительные мероприятия (ч)		1				1		1		1	1	1	6
12. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	1	1			1			1	1				5
Итого (ч):	61	61	61	61	61	61	61	61	61	60	60	60	728

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения (УТЭ-3)

Фигурное катание на коньках. Таблица № 25

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1. Общая физическая подготовка (ОФП) (ч)	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12	149
2. Специальная физическая подготовка (СФП) (ч)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	141
3. Участие в спортивных соревнованиях (ч)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
4. Техническая подготовка (ч)	27	27	27	27	27	28	28	28	28	28	28	28	331
5. Тактическая подготовка (ч)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	13
6. Теоретическая подготовка (ч)		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7. Психологическая подготовка (ч)		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8. Хореографическая подготовка (ч)	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
9. Инструкторская и судейская практика (ч)	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	16
10. Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч)	1									1			2
11. Восстановительные мероприятия (ч)										1		1	2
12. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)								1	1				2
Итого (ч):	68	70	67	70	70	69	69	71	70	70	68	70	832

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения (УТЭ-4)

Фигурное катание на коньках. Таблица № 25

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1. Общая физическая подготовка (ОФП) (ч)	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	9	93
2. Специальная физическая подготовка (СФП) (ч)	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15	188
3. Участие в спортивных соревнованиях (ч)	7	7	7	7	7	7	7	8	8	6	6	6	83
4. Техническая подготовка (ч)	35	35	35	35	35	35	35	35	35	34	34	34	417
5. Tактическая подготовка (ч)	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	32
6. Теоретическая подготовка (ч)			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7. Психологическая подготовка (ч)			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8. Хореографическая подготовка (ч)	14	15	13	13	13	13	13	12	10	14	13	13	156
9. Инструкторская и судейская практика (ч)	2	2	3	3	2	2	2		2	1	1		20
10. Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч)	1		1					1	1			1	5
11. Восстановительные мероприятия (ч)	1	2		1	1	1	1			3	5	5	20
12. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	1	1						2	2				6
Итого (ч):	86	87	87	87	87	87	87	87	86	86	86	87	1040

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года обучения (УТЭ-5)

Фигурное катание на коньках. Таблица № 26

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1. Общая физическая подготовка (ОФП) (ч)	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	9	93
2. Специальная физическая подготовка (СФП) (ч)	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15	188
3. Участие в спортивных соревнованиях (ч)	7	7	7	7	7	7	7	8	8	6	6	6	83
4. Техническая подготовка (ч)	35	35	35	35	35	35	35	35	35	34	34	34	417
5. Tактическая подготовка (ч)	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	32
6. Теоретическая подготовка (ч)			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7. Психологическая подготовка (ч)			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8. Хореографическая подготовка (ч)	14	15	13	13	13	13	13	12	10	14	13	13	156
9. Инструкторская и судейская практика (ч)	2	2	3	3	2	2	2		2	1	1		20
10. Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч)	1		1					1	1			1	5
11. Восстановительные мероприятия (ч)	1	2		1	1	1	1			3	5	5	20
12. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	1	1						2	2				6
Итого (ч):	86	87	87	87	87	87	87	87	86	86	86	87	1040

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 6 года обучения (УТЭ-6)

Фигурное катание на коньках. Таблица № 27

Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1. Общая физическая подготовка (ОФП) (ч)	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	9	93
2. Специальная физическая подготовка (СФП) (ч)	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15	188
3. Участие в спортивных соревнованиях (ч)	7	7	7	7	7	7	7	8	8	6	6	6	83
4. Техническая подготовка (ч)	35	35	35	35	35	35	35	35	35	34	34	34	417
5. Tактическая подготовка (ч)	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	32
6. Теоретическая подготовка (ч)			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7. Психологическая подготовка (ч)			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8. Хореографическая подготовка (ч)	14	15	13	13	13	13	13	12	10	14	13	13	156
9. Инструкторская и судейская практика (ч)	2	2	3	3	2	2	2		2	1	1		20
10. Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч)	1		1					1	1			1	5
11. Восстановительные мероприятия (ч)	1	2		1	1	1	1			3	5	5	20
12. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	1	1						2	2				6
Итого (ч):	86	87	87	87	87	87	87	87	86	86	86	87	1040

